

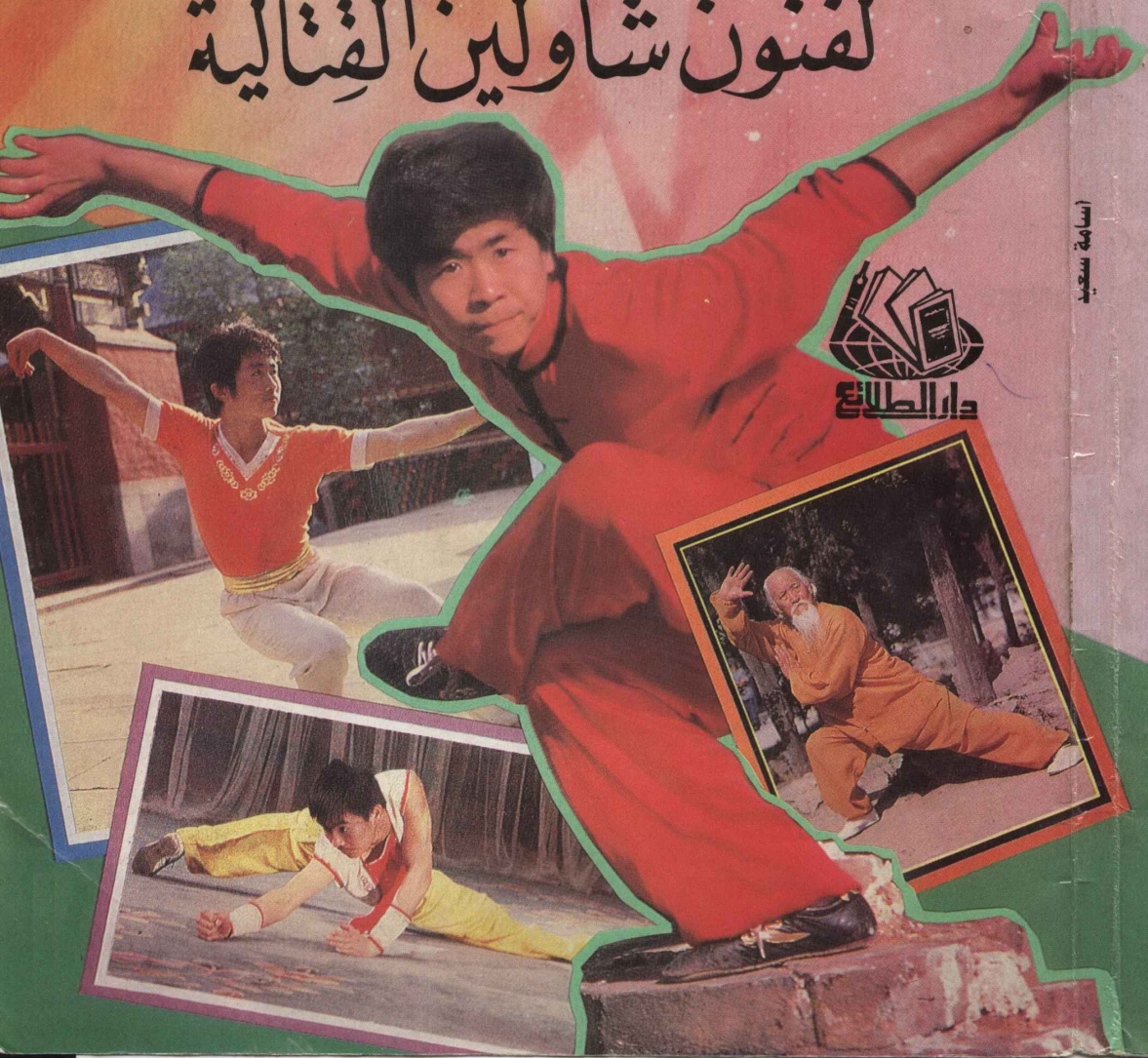
لأسامة سعيد

ممارك الكونغ فو

لفنون شاولين الفناية

ممارك الكونغ فو

أسامة سعيد



مَهَارَاتُ الْكَوْنِ مَعَهُ

لِفَنُونِ شَاوِلِينَ الْفَنَائِيَّةِ

الْأُسَامَةُ سَعِيدُ

الوكلاء بالدول العربية

السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ - ٤٢٤٠٧٩٣ - فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ - ص.ب : ٨٩٥٦٢
الرياض - الرمز : ١١٦٩٢
كنوز المعرفة : مجلة ت : ٦٥١٠٤٢١ - فاكس : ٦٤٤٢٢٧٣ - ص.ب : ٣٠٧٤٦ - جدة : ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ - ت : ٣٠٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠
دار الاعتصام : 35/33 المعر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت : 30 42 85
فاكس : 00 212 02 44 45 39

الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجمهورية العربية الليبية

دار القرجاني : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢



الكرونغ في - يعرفه الناس بالفعل الصين باسم «دوشو» وهي الرياضة التقليدية الصينية التي يقبل على تعلمها الكثير من شعوب العالم - ويسترني أن أقدم بعض الكتاب الرابع في هذا المجال الرياضي للكرونغ في الذي يتحدث فيه العرب حالاً ، وفي هذا الكتاب تناول مهارات الكرونغ في لفظة شاولين القتالية والتفديرات الرئيسية لمركات أسلوب تدافع ضيوان ، وكما يشجع على الأسلوب الذي اختاره الاتحاد الآسيوي للكرونغ في عام ١٩٩٠ ليكون ضمن قائمة السبعة أساليب القتالية التي تعلمها الخبراء الصينيون حتى يمكن تعليمها في

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كما يعرفه الناس في هذا المجال الرياضي للكرونغ في الذي يتحدث فيه العرب حالاً ، وفي هذا الكتاب تناول مهارات الكرونغ في لفظة شاولين القتالية والتفديرات الرئيسية لمركات أسلوب تدافع ضيوان ، وكما يشجع على الأسلوب الذي اختاره الاتحاد الآسيوي للكرونغ في عام ١٩٩٠ ليكون ضمن قائمة السبعة أساليب القتالية التي تعلمها الخبراء الصينيون حتى يمكن تعليمها في

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والله الموفق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أخر الجسم إلى اليسار ، وارتفع القدم اليمنى إلى الأمام واستند بها على
حائط القدم اليسرى ، وأثنى الرجلين ، بحيث تكون قدمه مفرقتين ، وإلى
خلف الوقت حول القبضة اليسرى إلى راحة مع رفع القبضة اليمنى إلى أعلى
والى أسفله

جميع الحقوق محفوظة للناسد

المقدمة



الكونغ فو - يعرفه الناس داخل الصين باسم «ووشو» وهي الرياضة التقليدية الصينية التي يقبل علي تعلمها الكثير من شعوب العالم ، ويسرني أن أتقدم بعرض الكتاب الرابع في هذا المجال الرياضي للكونغ فو الذى يتحدث عنه الغرب حالياً ، وفي هذا الكتاب تتناول مهارات الكونغ فو لفنون شاولين القتالية والتدريبات الرئيسية لحركات أسلوب تشانغ تشيوان ، وكما يشتمل علي الأسلوب الذى اختاره الاتحاد الآسيوى للكونغ فو عام ١٩٩٠ ليكون ضمن قائمة السبعة أساليب الجديدة التي نظمها الخبراء الصينيون حتى يمكن تعميمها في المسابقات الرياضية على مستوى العالم .

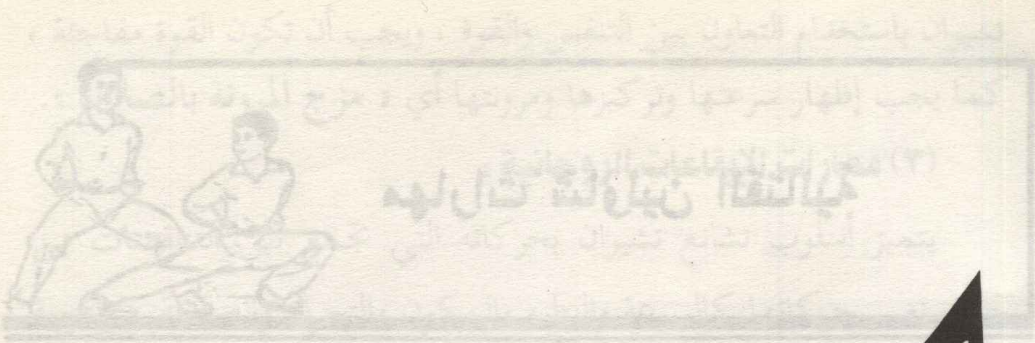
كما يعتبر هذا الكتاب مرجعاً مفيداً لكل من يرغب في إتقان فن الكونغ فو وهذا بعض ما تميز به هذا الكتاب دون أن ندعى له الكمال ولذلك أنصح شبابنا أن تكون هذه الآية نصب أعينهم عند ممارسة الكونغ فو قال تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾.

الإسراء (٣٧)

صدق الله العظيم

والله الموفق

أسامه سعيد حامد



مهارات شاولين القتالية

نماذج لبعض استعراضات المهارات القتالية للكونغ فو

فيما انتقل من يده الى يده (٢) كما يجب اظهار سرعتها ولم تكررها ومرتبتها أي لا تخرج اليه مرة بالسرعة.

من جهة أسرة الكونغ فو: (١) فيما انتقل من يده الى يده (٢)

فيما انتقل من يده الى يده (٢) كما يجب اظهار سرعتها ولم تكررها ومرتبتها أي لا تخرج اليه مرة بالسرعة.

مهارات شاولين القتالية



جاءت أساليب مهارت شاولين القتالية من مدرسة شاولين الصيني في جبال سونغشان بمقاطعة خنان ، والتي تكمن خصائصها في تنظيم مهارة الحركات وقوتها وإيقاعاتها الروحانية ، وفيما يلي تفاصيل كل من هذه الجوانب .

(١) مهارات الحركات :

وتأدية الحركات فيما تكون أوضاع الجسم في التمرينات أو الاستعراضات للأساليب ، وأساس التكتيكات الرئيسية لمهارات شاولين القتالية تكمن في أسلوب تشانغ تشيوان لتطوير جميع قواعد أساليب شاولين ، والتي فيها يتحتم على اللاعب أن يكون انتصاب عنقه طبيعياً ، وكتفاه علي مستوي أفقي وأن يبرز صدره ، ويجعل عموده الفقري مستقيماً وخصره مرتخياً ، وأن تكون أشكال اليدين والرجلين والعينين مطابقة للمواصفات المطلوبة في استعراض الأسلوب .

أما المهارات المضبوطة فهي في القتال الحقيقي مثل الركل والضرب والإسقاط والمسك وطريقة التحرك مثل التقدم والتراجع والنهوض والنزول والشقبة والقفز والانقضاض والتوازن ، فيجب إظهار هذه الخصائص عند ممارستها.

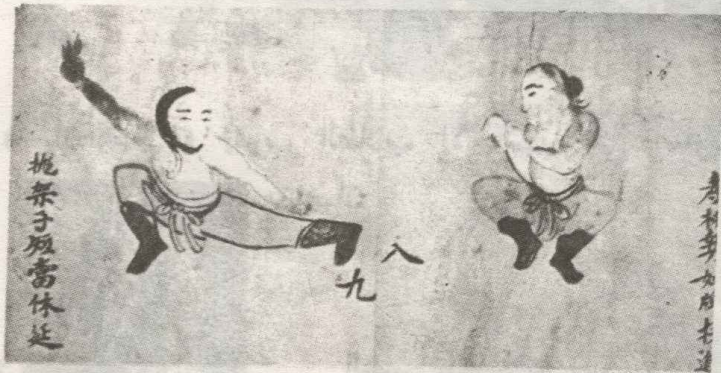
(٢) المهارة في تركيز القوة :

تهتم أساليب الكونغ فو بمهارة استخدام القوة ، كما في أسلوب تشانغ

تشيوان باستخدام التعاون بين التنفس والقوة ، ويجب أن تكون القوة مفاجئة ،
كما يجب إظهار سرعتها وتركيزها ومرونتها أي « مزج المرونة بالصلابة » .
(٣) مهارات الإيقاعات الروحانية :

يتميز أسلوب تشيانغ تشيوان بحركاته التي تجمع بين التناقضات من
حيث تغيير حركاتها كالسرعة والبطء والسكون والتحريك والصلابة ، والمرونة
والزيف والحقيقة والنهوض والهبوط .

مما يحدث إيقاعات متموجة نشيطة مثل أمواج البحر عند الحركة ومثل
الطير عند الهبوط وكالعجلة عند إدارة الجسم ومما يجعل إيقاعات أسلوب
تشانغ تشيوان رائعة في تنمية المهارات القتالية وجدير بالذكر أن المهارات
الداخلية أي « المهارة الروحانية » تركز علي الشجاعة والصلابة والمرونة
وتعبيرات العينين بحيث يتحقق التناسق الكامل بين المظهر والروح المعنوية
ويجب الحفاظ علي الهدوء والثقة بالنفس ، وإظهار قوة لا تقاوم .
وخصائص المهارات القتالية لفنون شاولين تتمثل في الشجاعة والقوة
والمرونة وسرعة الحركات وسهولتها ، أما إذا غفلت عن هذه الخصائص
فقدت الإيقاعات الروحانية للأسلوب .



كتاب أسلوب « تونغ بو »
من عهد أسرة تشينغ (عام ١٦٤٤ - ١٩١١)

نماذج لبعض استعراضات المهارات القتالية للكونغ فو



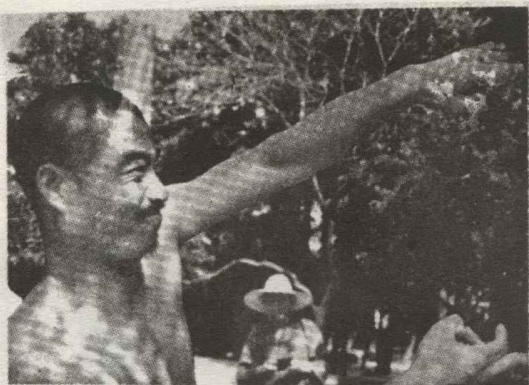
وإليك بعض استعراضات مدارس شاولين التي يعرضها محترفو الكونغ فو والغرض من تقديم هذه الاستعراضات هو التعرف علي أفضل الحركات التي يهتم بها محترفو الكونغ فو وفيما يلي بعض الاستعراضات الصينية .



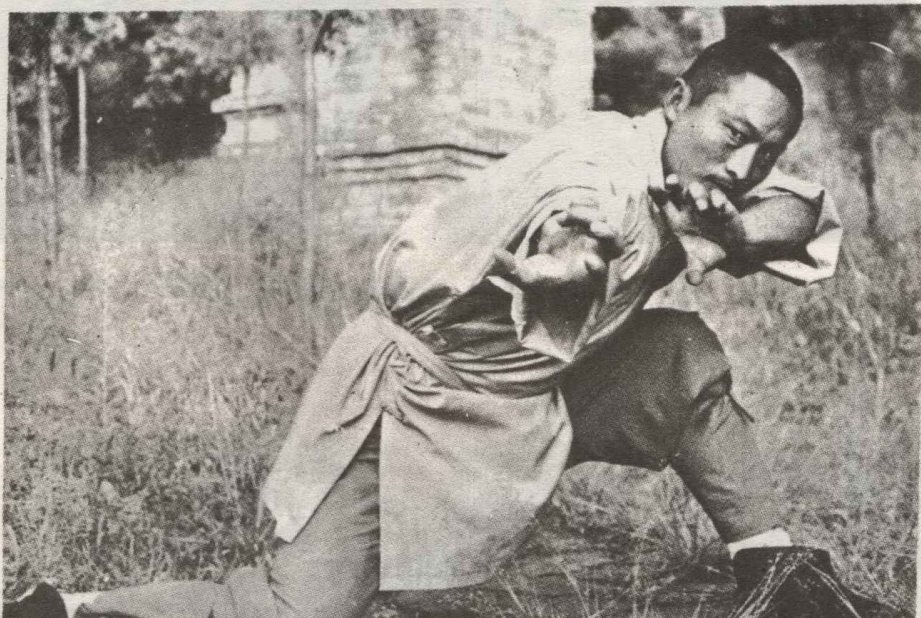
المعلم « يان منج » يدرّب الطلاب الأجانب علي أسلوب تشانغ تشيوان

الخبير يانغ لاعب مسن
يبلغ من العمر ٧٦ عاماً



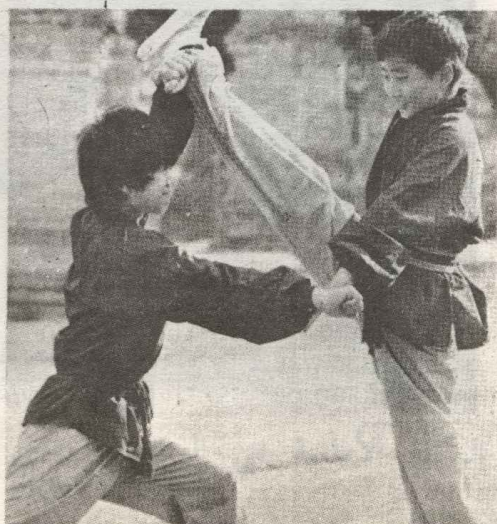


التدريب علي استخدام الأصابع
وغرزها في جذوع الشجر



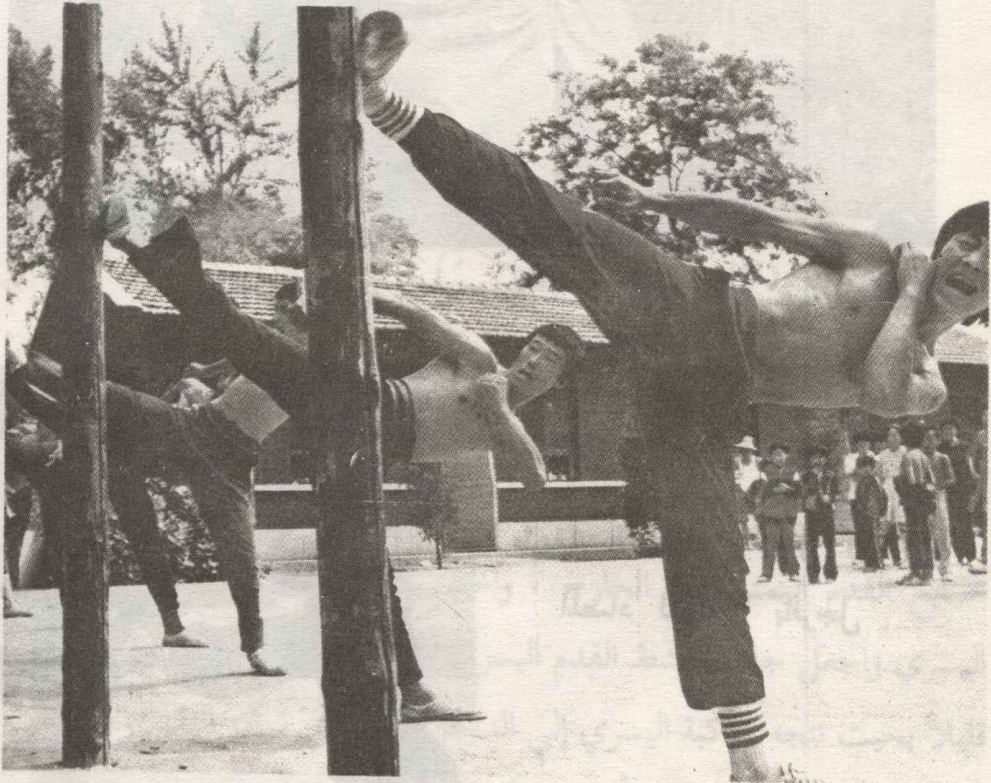
استعراض من أسلوب مخالف النسر

طريقة الاشتباك بالرجل والدفاع
المضاد للهجوم بالرجل

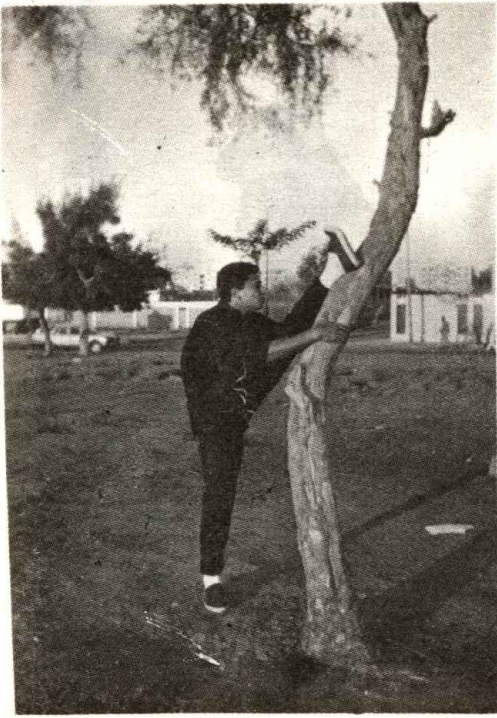




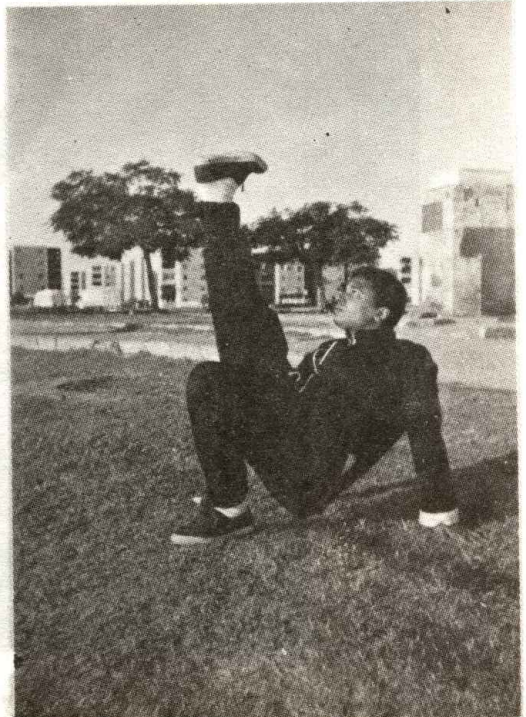
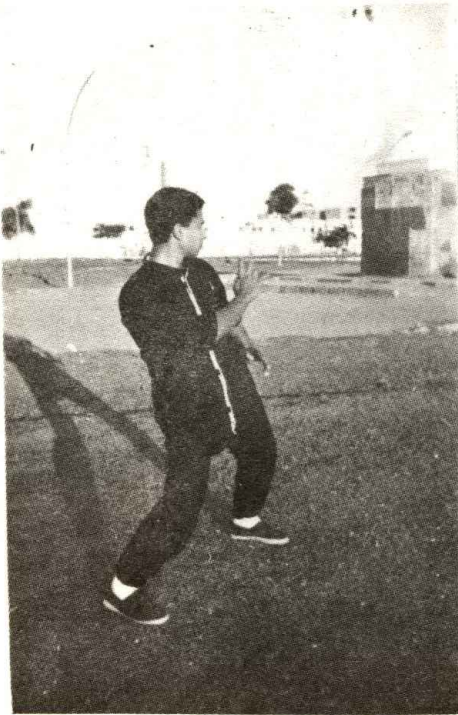
التدريب علي أسلوب تشانغ تشيوان



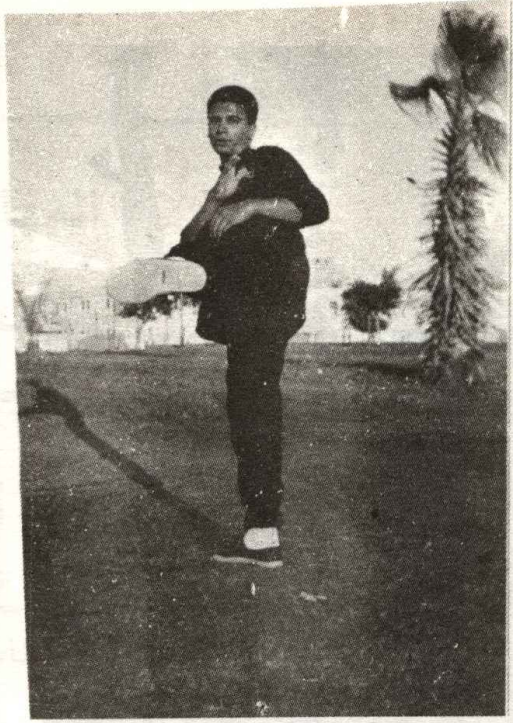
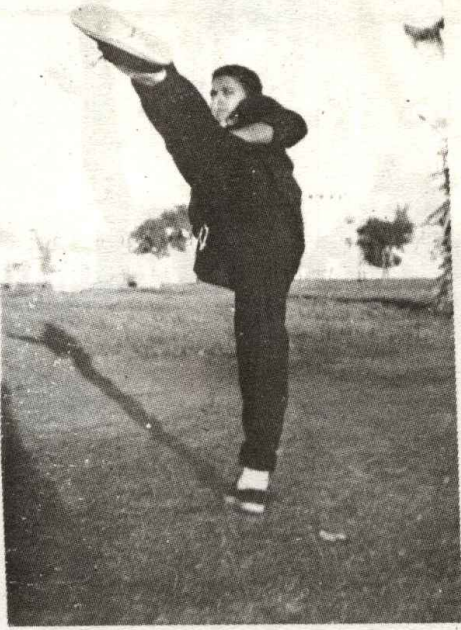
التدريب علي الأعمدة بالرفسة الجانبية



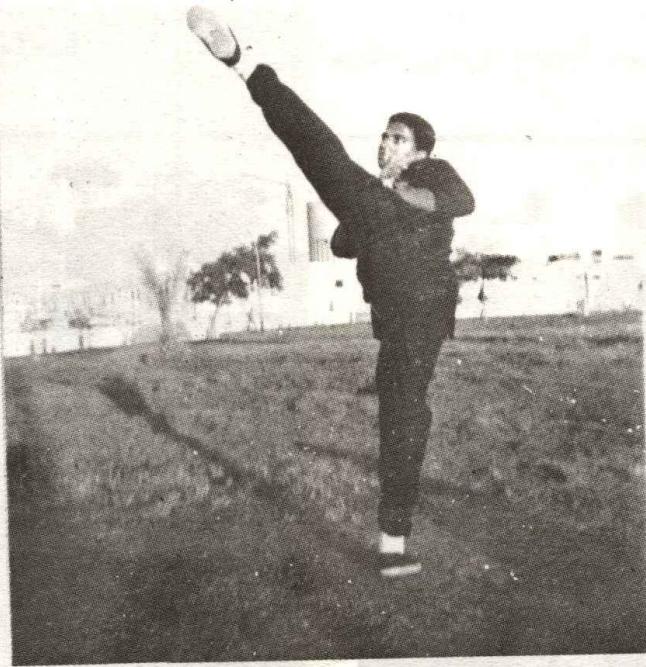
التدريب علي ضغط الجسم فوق القدم المعلقة علي جذوع
الشجر



الركلة الأمامية من الوضع الأرضي وضع الاستعداد في القتال الحر



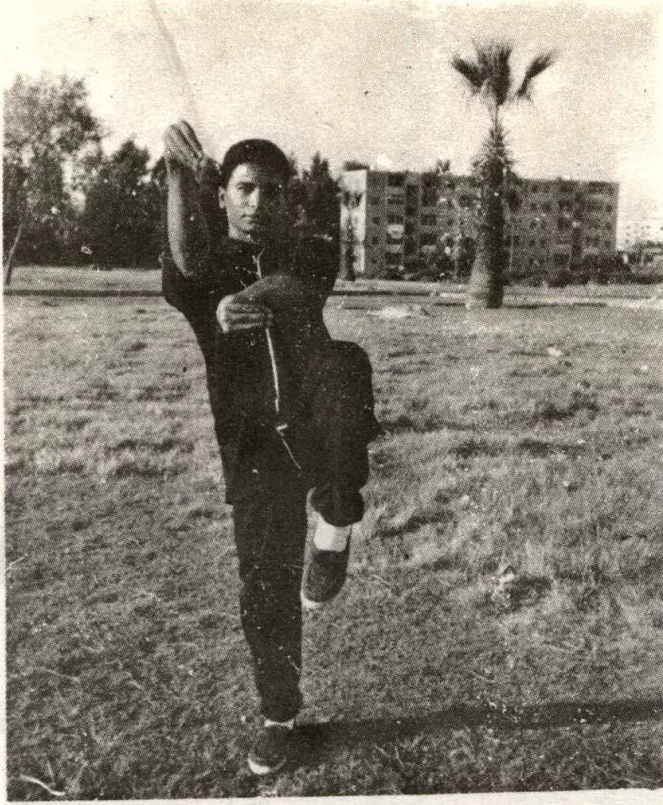
رفسة جانبية دائرية إلى أسفل رفسة جانبية دائرية إلى أعلى



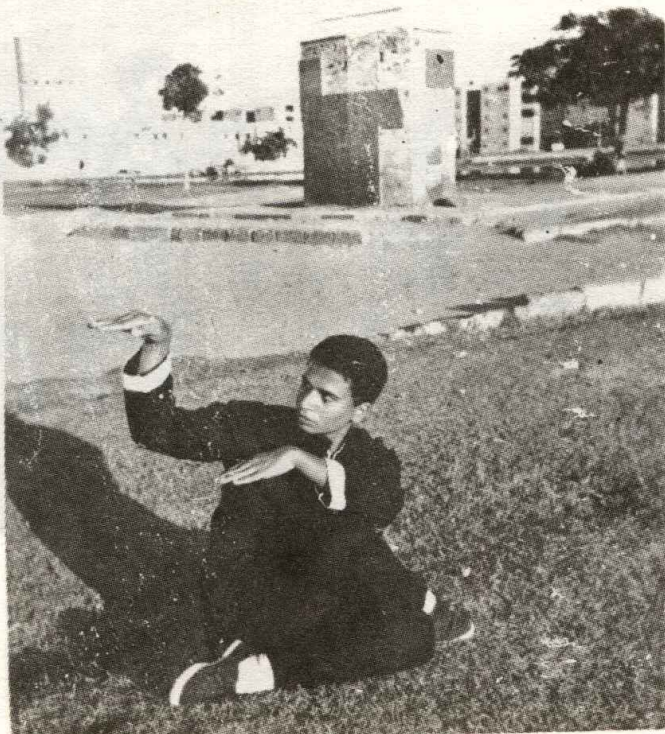
رفسة جانبية إلى أعلى إلى الداخل



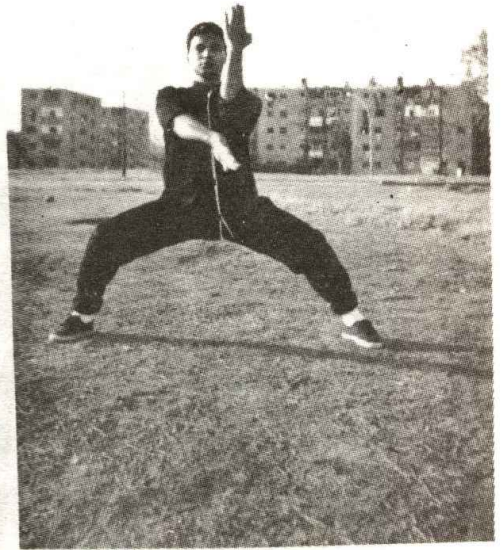
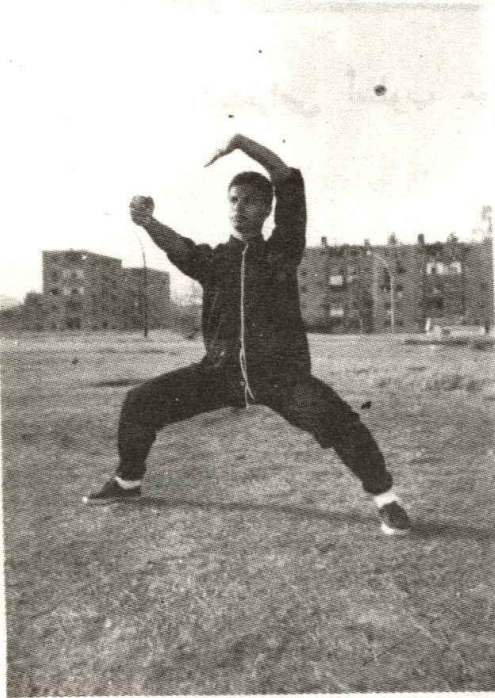
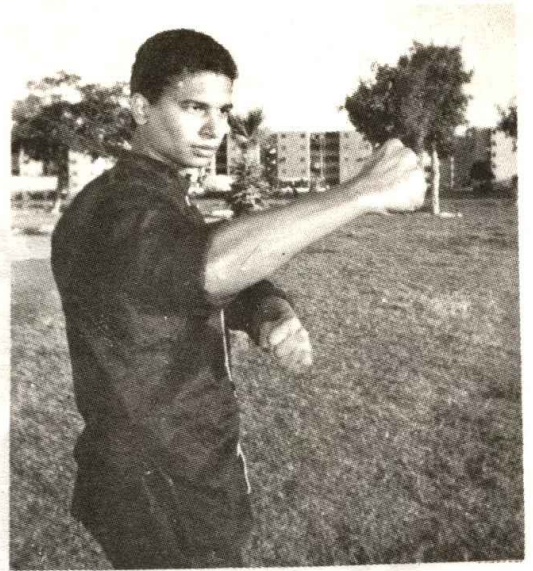
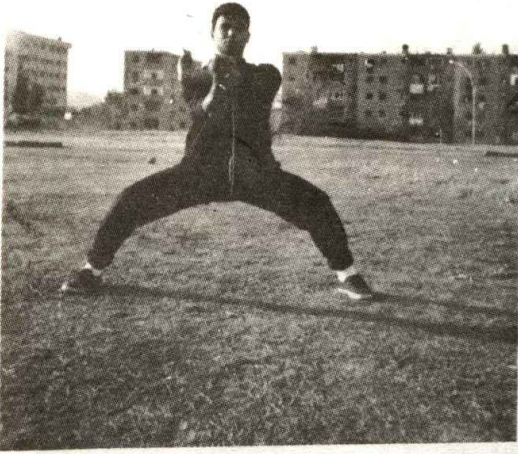
استعراض الهجوم بالرجل



أسلوب الكركي



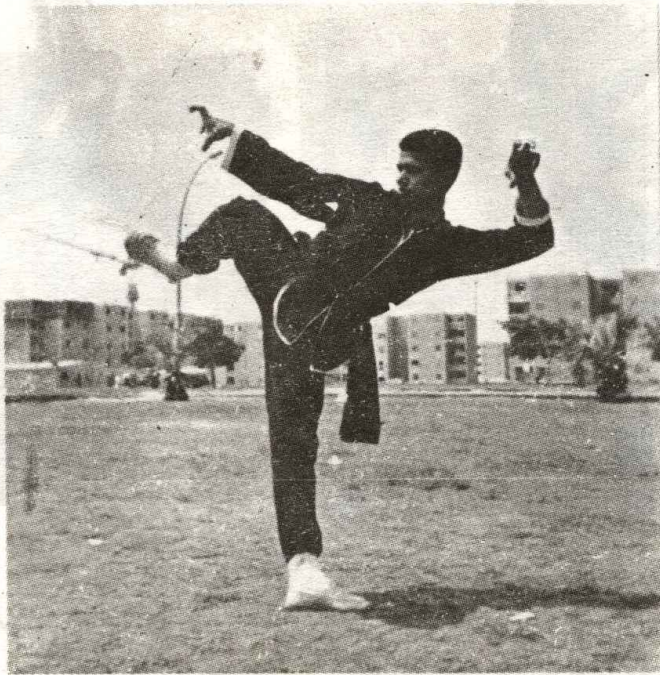
أسلوب الشعبان



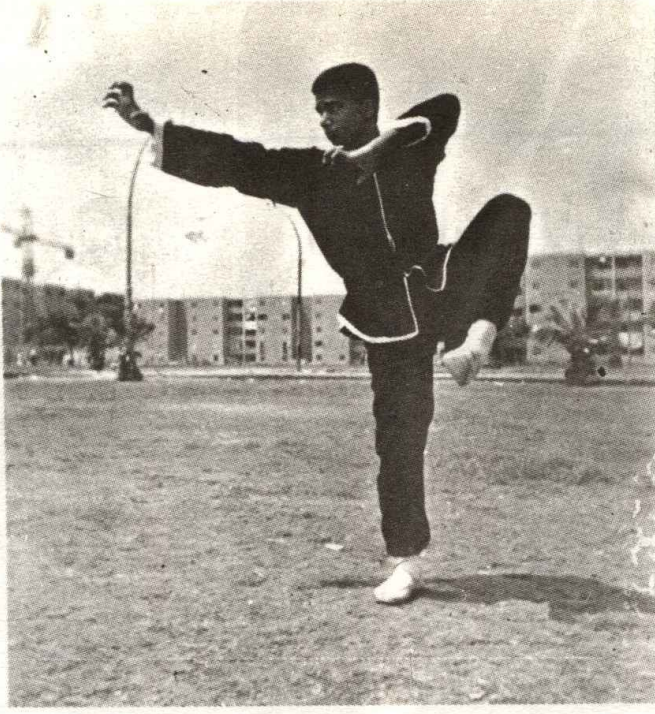
استعراضات الهجوم والدفاع في وضع ركوب الحصان



استعراض أسلوب مخالف النمر



أسلوب « التنين »

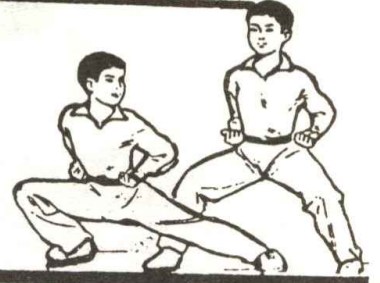


أسلوب « النمر »



استعراض الخبير الصيني يانج تشينج وهو يعرض لأسلوب السيف

المهارات الأساسية لأسلوب تشانغ تشيوان



شرحنا فى السابق مضمون مهارات أسلوب تشانغ تشيوان وخصائصه الذى يتميز بها ، وسنقدم فيما يلي أوضاع الرجلين وأشكال اليدين والمصطلحات الصينية والتمرينات الرئيسية لحركات أسلوب تشانغ تشيوان وأيضاً أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية .

وإليك بعض المصطلحات لأوضاع الرجلين لأسلوب تشانغ

تشيوان

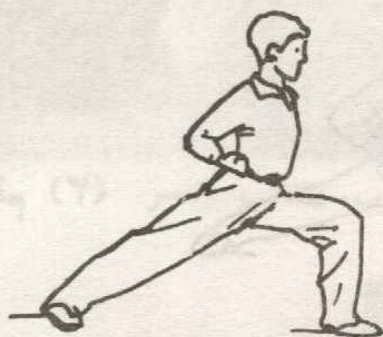
المصطلح الصيني	أسماء أوضاع الرجلين بالعربية
قو نغبو	وضع الخطوة القوسية
مابو	وضع خطوة ركوب الحصان
بو بو	خطوة القرفصة
شيويو	الخطوة الوهمية
تشابو	الخطوة القوسية مع لف الجذع
شيبو	خطوة القرفصة المتقاطعة الرجلين
تسوبان	وضع الجلوس
دينغبو	خطوة القرفصة بتعامد القدم

أوضاع الرجلين فى أسلوب تشانغ تشيوان



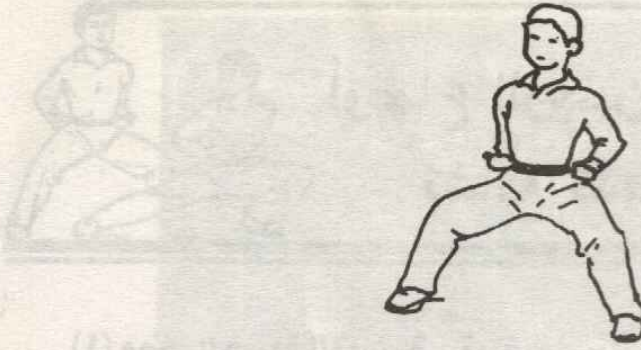
(١) وضع الخطوة القوسية « قونغبو » :

اخبط خطوة واسعة إلى الأمام بالقدم اليسرى ، واثن الرجل اليسرى واجعل الركبة اليسرى مع أصابع القدم علي خط عمودي بحيث تتجه أصابع القدم اليسرى إلى الأمام وتميل قليلاً إلى الداخل ، ومدّ القدم اليمنى مع استقامة الرجل بحيث تكون أصابع القدم اليمنى متجهة إلى الأمام - يميناً ، واليدان بجانبى الخصر علي شكل قبضتين ، والجذع معتدل ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ١ »



(٢) خطوة ركوب الحصان « مايبو » :

حرك الرجل اليسرى نصف خطوة جانباً بحيث تكون المسافة بين القدمين بقدر الاتساع بين الكتفين واثن الركبتين إلى الأمام ، ثم كن كما لو كنت علي ظهر الحصان بحيث تكون الركبتان فى مستوى أصابع القدمين ، ثم اجعل الجذع مستقيماً إلى أعلي ، ومركز الثقل واقعا بين الرجلين ، واليدان بجانبى الخصر علي شكل قبضتين وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٢ »



شكل رقم (٢)

(٣) خطوة القرفصة « بوبو »:

اثن الرجل اليمني كاملاً ، واجعل القدم اليمني مع الركبة تنحرفان قليلاً إلى الخارج ، ومد الرجل اليسري مستقيمة إلى الجانب الأيسر وأصابع القدم اليسرى تنحرف إلى الداخل واجعل القبضتين تمسان الخصر ، وانظر إلى الأمام - يساراً « شكل رقم ٣ »



شكل رقم (٣)

(٤) الخطوة الوهمية « شيويو »:

اثن الرجل اليمني واجعلها علي شكل شبه قرفصائي بحيث تتجه أصابع القدم اليمني إلى الخارج ، واخط نصف خطوة إلى الأمام بالقدم اليسري واجعل جانب مشط القدم اليسري يمس الأرض واثن الرجل اليسري قليلاً بحيث تتجه الركبة اليسري إلى الداخل ، واجعل مركز الثقل واقعاً علي الرجل اليمني ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤ » .



شكل رقم (٤)

(٥) الخطوة القوسية مع لف الجذع « تشابو » :

اخط خطوة واسعة إلى الأمام بالقدم اليمنى بحيث تتجه أصابع القدم اليمنى إلى الخارج ، واثن الرجل اليمنى ، وحرك القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة بحيث تكون أصابع القدم اليسرى تتجه إلى الأمام ولف الجذع إلى الورا - يمينا ، وهز الراحيتين إلى الورا ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٥ » .



شكل رقم (٥)

(٦) خطوة القرفصة المتقاطعة الرجلين « شيبو » :

اثن الرجلين وقرفص عليهما كاملا بحيث تكون الرجلان متقاطعتين ، وضع القدم اليسرى أمام الجسم وباطنها يقع علي الأرض كاملا وارفع عقب القدم اليمنى عن الأرض واجعل أصابع القدم اليمنى تتجه إلى الأمام ، واليدان بجانب الجسم علي شكل قبضتين . وانظر إلى الأمام - يساراً « شكل رقم ٦ »



شكل رقم (٦)

(٧) وضع الجلوس « تسوبان »

اجعل المسافة بين القدمين مثل البعد بين الكتفين ، واثن الرجلين بحيث يكون الفخذ الأيسر علي الفخذ الأيمن ، وقرب الرجل اليسرى من الصدر ، وأدر الجذع إلي اليسار وانظر إلي اليسار « شكل رقم ٧ »



شكل رقم (٧)

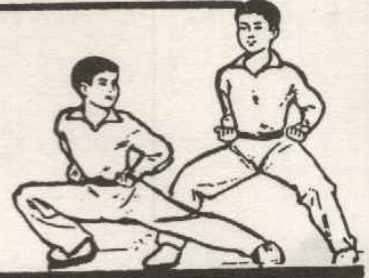
(٨) خطوة القرفصة بتعامد القدم « دينغبو »

اثن الرجل اليميني بحيث تكون شبه قرفصائي واثن الرجل اليسري ، وارفع القدم اليسري بحيث تمس أصابعها الأرض من الجانب الداخلي للقدم اليميني ، واجعل مركز الثقل علي الرجل اليميني ، واليدان تمسكان جانبي الخصر علي شكل قبضتين وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨ »



شكل رقم (٨)

أشكال اليدين فى أسلوب تشانغ تشيوان



شرح أشكال اليدين فى أساليب المدرسة الشمالية

لقد حدد خبراء أساليب المدرسة الشمالية أشكال اليد فى أداء الأساليب الشمالية التى يعتمد عليها اللاعب من هجوم ودفاع إلى ثلاثة أشكال رئيسية:

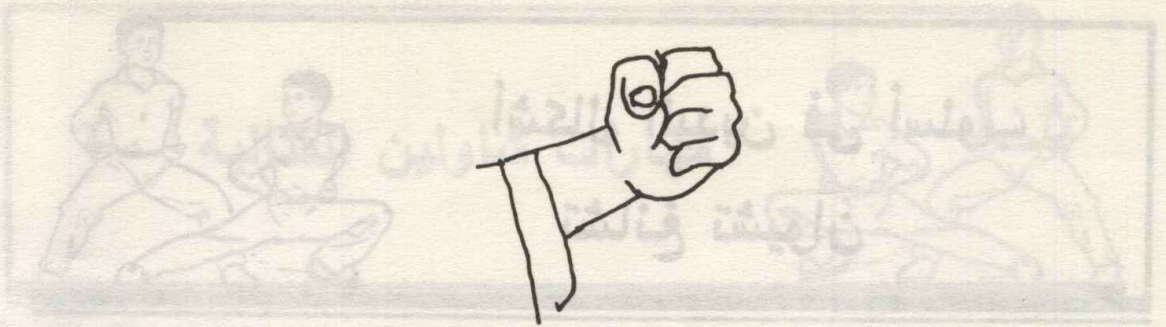
- (١) الراحة والمصطلح الصينى لها : تشانغ :
 - (٢) القبضة والمصطلح الصينى لها : تشيوان
 - (٣) القبضة المعقوفة والمصطلح الصينى لها : تشاو
- أولاً: شكل الراحة « تشانغ » :

اجعل الأصابع الخمسة متلاصقة على أن يكون الإبهام منحنيًا
والأصابع الأربعة الأخرى مستقيمة « شكل رقم ١ »



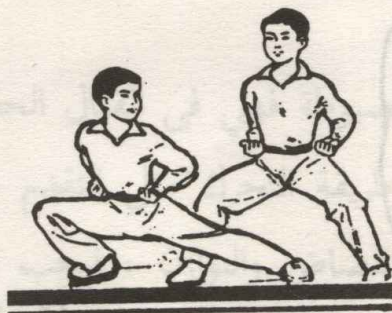
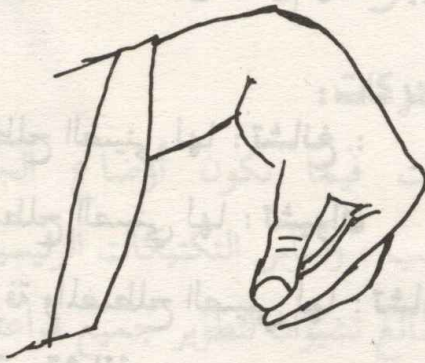
ثانياً: شكل القبضة « تشيوان » :

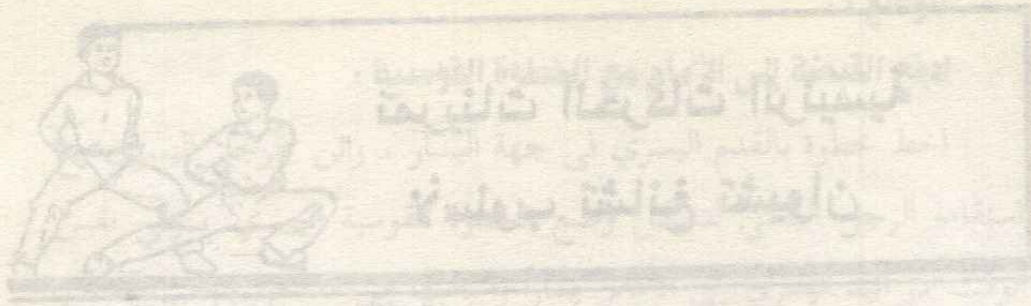
ضم الأصابع الخمسة بقوة مع ضغط الإبهام بشدة على السلاميتين
الوسطيتين من السبابة والوسطى « شكل رقم ٢ »



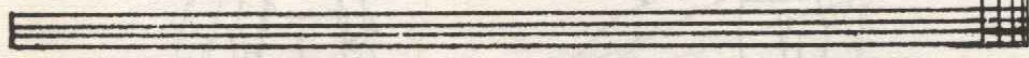
ثالث: شكل القبضة المعقوفة « تشاو » :

ضم رؤوس الأصابع الخمسة معا مع ثني الرسغ « شكل رقم ٣ »





تمريعات الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان



تمريبات الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان

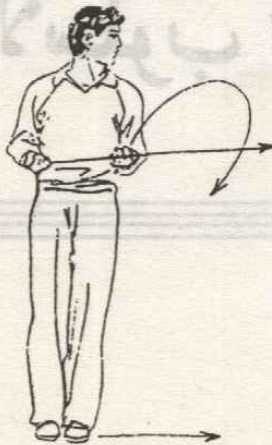


يتعين الاهتمام بالتمريبات والحركات الرئيسية لمساعدتك علي تقوية بنية الجسم وزيادة قوته ومرونته ، ونعرض فيما يلي هذه التمرينات لكي تفيد في إجادة الحركات الصعبة في أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية .

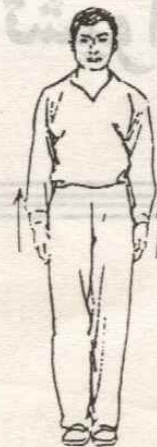
وضع الاستعداد :

(١) قف معتدلاً ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم ، والأصابع مضمومة إلي بعضها البعض ، ومتلاصقة علي الفخذين ، وانظر إلي الأمام «شكل رقم ١» .

(٢) حول اليدين إلي قبضتين وضعهما بجانبى الخصر ، بحيث يكون ظهر اليدين إلي أسفل وفي نفس الوقت أدر الرأس إلي اليسار ، وانظر إلي الأمام يساراً « شكل رقم ٢ » .



«شكل رقم ٢» .



«شكل رقم ١» .

الوضع ١ :

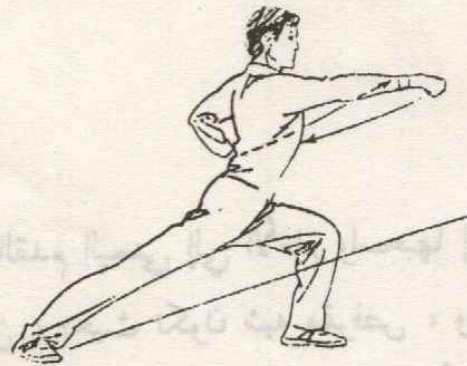
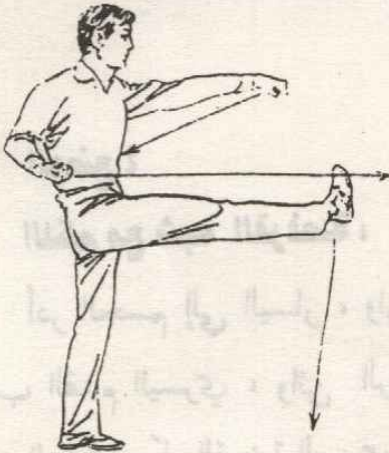
ادفع القبضة إلى الأمام مع الخطوة القوسية :

اخط خطوة بالقدم اليسري في جهة اليسار ، واثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل اليمني لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت أدر اليد اليسري إلى الأمام يساراً واسحبها إلى الداخل بجانب الخصر مع دفع القبضة اليمني من الخصر إلى الأمام بمستوي الكتف والقبضة ظهرها يتجه إلى أعلي ، وانظر إلى القبضة اليمني « شكل رقم ٣ »

الوضع ٢ :

دفع القبضة مع الركل بالرجل :

أسند الجسم علي الرجل اليسري ، واثن الرجل اليمني وارفعها ، بحيث يكون مشط القدم اليمني مشدوداً إلى الداخل ، واركل بها بقوة إلى الأمام علي مستوي الخصر ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسري إلى الأمام وظهر القبضة إلى أعلي ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٤ »



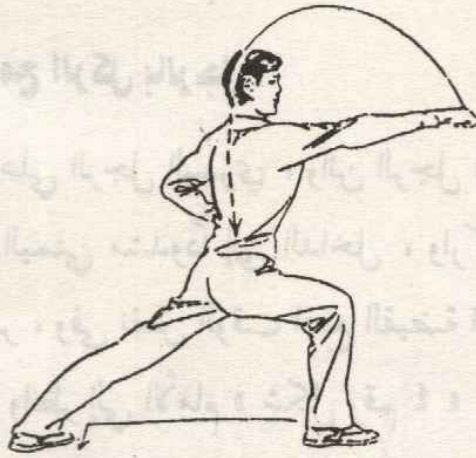
شكل رقم ٣ .

شكل رقم ٤ .

الوضع ٣

اللكم مع الخطوة القوسية :

انزل القدم اليمنى إلى الأمام ، واثن الرجل اليمنى لتشكيل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام وظهر القبضة اليمنى إلى أعلى ، مع سحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر وجعل ظهرها يتجه إلى أسفل ، والنظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٥ »

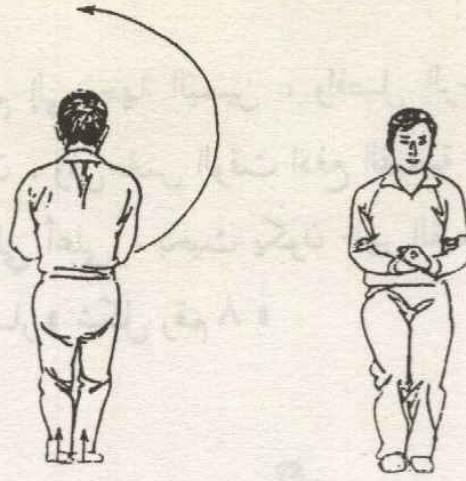


« شكل رقم ٥ » .

الوضع ٤

اللكم مع شبه القرفصة :

أدر الجسم إلى اليسار ، وارفع القدم اليمنى إلى الأمام واسحبها إلى جانب القدم اليسرى ، واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفي نفس الوقت حوّل القبضة اليسرى إلى راحة مع رفع القبضة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل أمام البطن ليستقر ظهر القبضة اليمنى في الراحة اليسرى ، وانظر إلى الأمام - إلى أسفل « شكل رقم ٦ أ - ب »



(شكل رقم ١٦ - ب)

الوضع ٥:

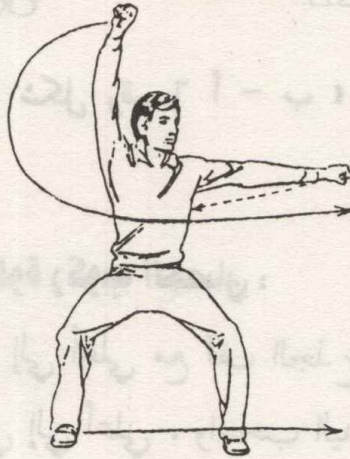
دفع القبضة في خطوة ركوب الحصان :

- (١) اقفز بالقدمين إلى أعلي مع لف الجذع إلى اليمين وفي نفس الوقت ارفع القبضة اليمنى إلى أعلي ، واسحب اليد اليسرى واجعلها قبضة وضعها بجانب الخصر « شكل رقم ٧ »



(شكل رقم ١٧)

(٢) أدر الجسم إلى جهة اليمين ، وافصل الرجلين لتشكّل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى اليسار ، وهز الذراع الأيمن إلى أعلي ، بحيث يكون ظهر القبضة اليمنى يتجه إلى أسفل ، وانظر إلى اليسار « شكل رقم ٨ »



« شكل رقم ٨ » .

الوضع ٦:

دفع اليد إلى الأمام في وضع الخطوة القوسية :

أدر الجسم إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يساراً ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليمنى وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى الخصر في حين تدفع اليد اليمنى بقوة إلى الأمام وافتح القبضة اليمنى بحيث تكون راحة اليد وأصابعها تشير إلى أعلي ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٩ »



شكل رقم ١٩ .

الوضع ٧ :

إنفاذ اليدين مع الخطوة القوسية :

حول القبضة اليسري إلي راحة وأدر اليدين معاً إلي أعلي - يساراً ، وفي نفس الوقت أدر الجسم إلي اليسار لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليسري مع دفع اليدين بقوة إلي الأمام - يساراً مع ثني كوع الذراع الأيمن بحيث يكون راحة اليد اليمنى بالقرب من كوع الذراع الأيسر « شكل رقم ١٠ »



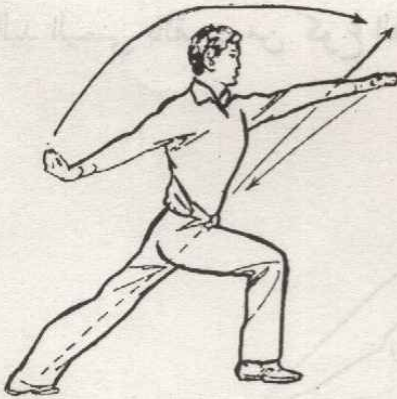
شكل رقم ١٠ .

الوضع ٨ :

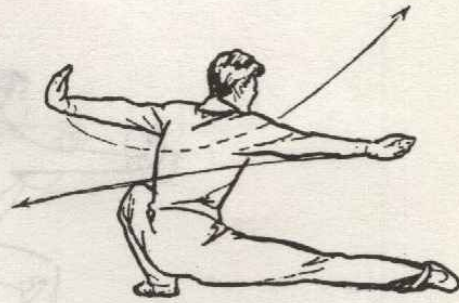
هز القبضة المعقوفة مع خطوة القرفصة

(١) أدر الجسم إلى اليمين ، واثن الرجل اليسري وقرفص قرفصة كاملة لتشكل وضع خطوة القرفصة وفي نفس الوقت أدر الراحة اليسري واعقفها إلى الوراء بحيث تشير أصابع اليد اليسري إلى أعلي ، ثم أدر راحة اليد اليمنى إلى اليمين من الداخل بجانب الرجل اليمنى ، وانظر إلي راحة اليد اليمنى « شكل رقم ١١ »

(٢) من غير توقف أدر الراحة اليمنى إلى الوراء واعقفها ، وحول اليد اليمنى المعقوفة إلى راحة ومدّها إلى الأمام إلى أعلي ، وانظر إلي راحة اليسري « شكل رقم ١٢ »



شكل رقم (١٢)



(شكل رقم ١١) .

الوضع « ٩ » :

دفع اليد مع ربت القدم :

أسند الجسم علي الرجل اليمني ، واجعل مشط القدم اليسري مشدوداً واركل بها إلى الأمام ، وفي نفس الوقت حول اليد اليمني المعقوفة إلي راحة والمس بها مشط القدم اليسري من الأمام ، واسحب الراحة اليسري إلي جانب الخصر ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ١٣ »

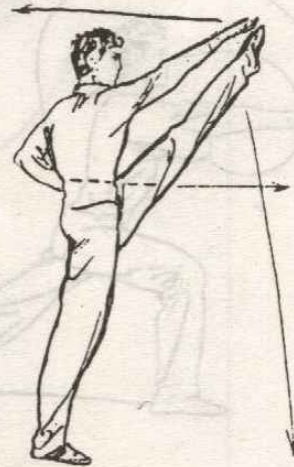
الوضع ١٠ :

دفع الراحة مع الخطوة القوسية :

أنزل القدم اليسري إلي الأمام لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة اليسري إلي الأمام ، وارفع الراحة اليمني أعلي الرأس ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ١٤ »



« شكل رقم ١٤ »



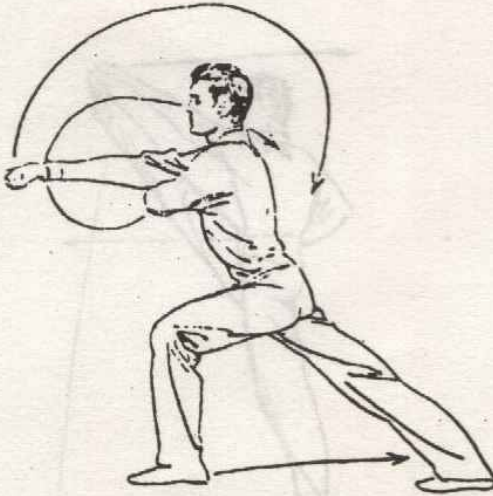
« شكل رقم ١٣ »

الوضع ١١ :

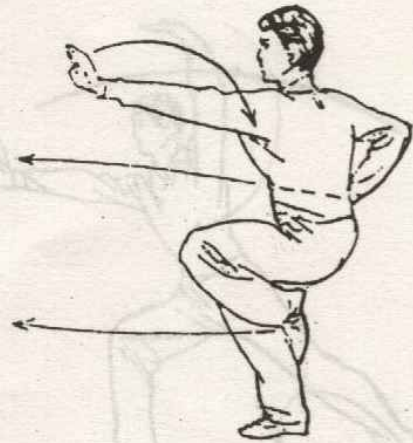
دفع القبضة أمام الصدر مع الخطوة القوسية :

(١) أدر الجسم إلى اليمين ، واخط نصف خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ، وعلى الفور واثن الرجل اليسري وارفعها إلى الأمام ، بحيث تكون القدم اليسري بعيدة عن سطح الأرض ، وفي نفس الوقت أدر اليد اليمني إلى أسفل بجانب الخصر واجعلها قبضة ، وهز الراحة اليسري إلى أعلي وإلى أسفل أمام الصدر ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ١٥ »

(٢) أنزل القدم اليسري إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلى الأمام ، واثن الذراع الأيسر وضع الراحة اليسري علي الجانب الداخلي من الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمني « شكل رقم ١٦ »



« شكل رقم ١٦ »

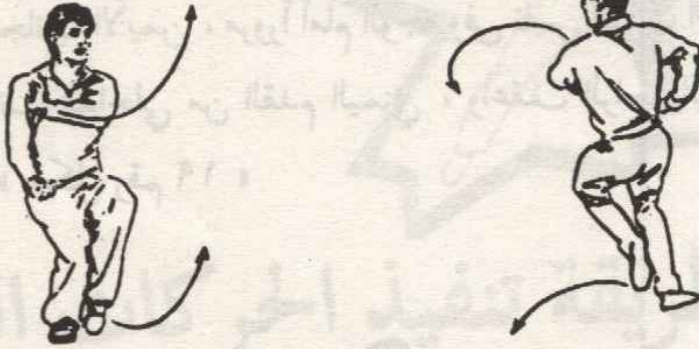


« شكل رقم ١٥ »

الوضع ١٢:

سحب اليد في الوضع « التائي » :

أدر القبضة اليمني إلى الوراء - يميناً ، وهز الراحة اليسري إلى الأمام ،
وفي نفس الوقت حرك القدم اليسري نصف خطوة إلى الخلف إلى جانب
القدم اليمني والأصابع على الأرض لتشكل وضعاً « تائياً » ، وانظر إلى اليسار
« شكل رقم ١٧ أ - ب »



شكل رقم « ١٧ أ - ب »

الوضع ١٣:

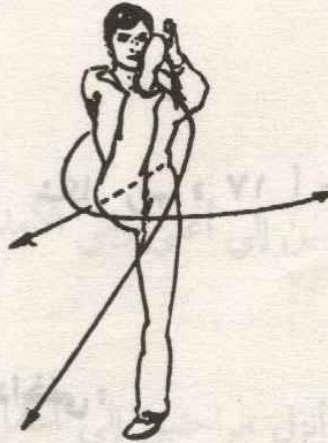
الركل إلى الجانب الداخلي:

(١) اخط نصف خطوة بالقدم اليسري في جهة اليسار ، وفي نفس
الوقت أدر اليد اليسري إلى أعلي - يساراً أفقيّاً ، وانظر إلى الراحة اليسري
« شكل رقم ١٨ »



« شكل رقم ١٨ »

(٢) بدون توقف ، انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى هز القدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ، مروراً أمام الوجه وفي نفس الوقت اضرب بالراحة اليسرى الجانب الداخلي من القدم اليمنى ، واعقف الراحة اليمنى وضعها وراء الجسم « شكل رقم ١٩ »

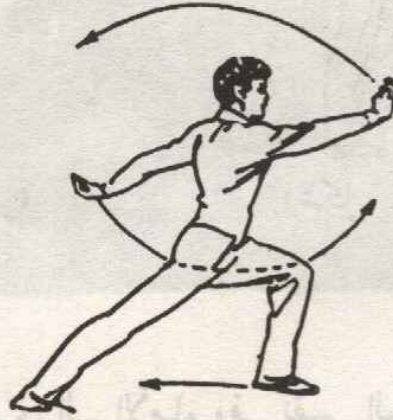


« شكل رقم ١٩ »

الوضع ١٤ :

القبضة المعقوفة مع الخطوة القوسية :

أنزل القدم اليمني إلى اليسار لتشكيل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اعقف اليد اليسري وحركها إلى الورا والأصابع تشير إلى أعلي ، وحوّل اليد اليمني إلى راحة وادفعها إلى الأمام وانظر إلى الراحة اليمني « شكل رقم ٢٠ »



« شكل رقم ٢٠ »

الوضع ١٥ :

الاستدارة مع الركل بالقدم اليسري :

(١) اسحب القدم اليسري إلى الورا قليلاً ، وأدر الجسم إلى اليمين ، وفي نفس الوقت هز الراحة اليمني إلى أعلي وإلى الورا ، وادفع راحة اليد اليسري إلى الأمام ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٢١ »

(٢) أسند الجسم علي الرجل اليمني ، اركل القدم اليسري إلى أعلي ، والرجل ممدودة والكاحل منتهي الأخمص ، والظم المشط الأيسر براحة اليد اليمني ، واجعل الراحة اليسري قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، وانظر معتد لا إلي الأمام « شكل رقم ٢٢ »



« شكل رقم ٢٢ »



« شكل رقم ٢١ »

الوضع ١٦ :

الركل بالقدم باليمني :

(١) أنزل القدم اليسري إلى الأمام وفي نفس الوقت حول القبضة اليسري إلى راحة وارفعها إلى أعلي الرأس ، واسحب الراحة اليمني إلى جانب الخصر « شكل رقم ٢٣ »

(٢) اركل القدم اليمني إلى أعلى إلى الأمام ، وأنزل الراحة اليسري ، والطم المشط الأيمن براحة اليد اليسري ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٢٤ »



« شكل رقم ٢٤ »



« شكل رقم ٢٣ »

الوضع ١٧ :
الركلة الطائرة

(١) أنزل القدم اليمنى إلى الأمام ، واثن الرجل اليسرى « شكل رقم

« ٢٥

(٢) أرفع الركبة اليسرى إلى الأمام ، وفي نفس الوقت أرفع الراحة

اليمنى إلى أعلى لتتصادم الراحة اليسرى مع ظهر اليد اليمنى « شكل رقم

« ٢٦



« شكل رقم ٢٦ »



« شكل رقم ٢٥ »

(٣) اقفز بالرجل اليمنى إلى أعلى ، ومشط القدم اليمنى مشدوداً ،

واربته بالراحة اليمنى ، وفي نفس الوقت اسحب القدم اليسرى أمام الجسم ،

وهز الراحة اليسرى إلى الوراء - يساراً ، واثن الجذع إلى الأمام قليلاً « شكل

رقم ٢٧ »

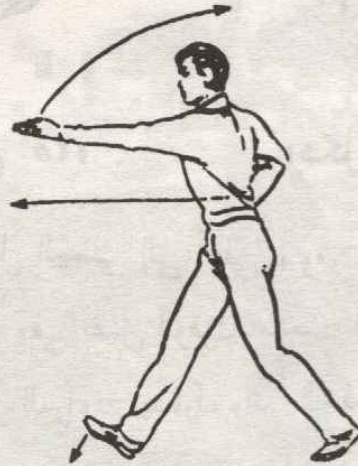


« شكل رقم ٢٧ »

الوضع ١٨:

رفع اليد ودفع القبضة مع الخطوة القوسية:

(١) أنزل القدم اليسري إلى الأرض ، وأنزل القدم اليمني إلى الأمام ، وفي نفس الوقت أدر الراحه اليسري إلى أسفل وإلى أعلي ، واسحب اليد اليمني إلى جانب الخصر ، وانظر إلى الراحه اليسري « شكل رقم ٢٨ »



« شكل رقم ٢٨ »

(٢) اثن الرجل اليميني لتشكّل وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة اليسري أعلي الرأس ، وادفع القبضة اليميني إلى الأمام ، وانظر إلي القبضة اليميني « شكل رقم ٢٩ »

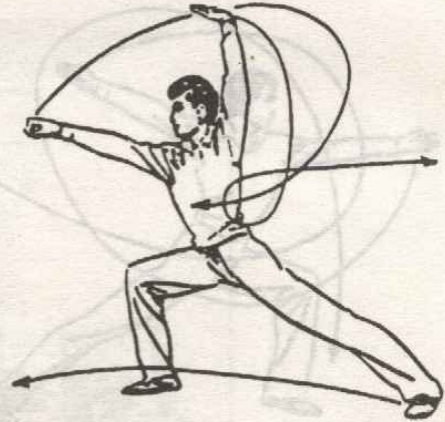
الوضع ١٩ :

دفع الراحة مع القرفصة بتقاطع الساقين :

أدر الجسم إلي اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام بالقرب من القدم اليميني ، بحيث يقع باطن القدم اليميني علي الأرض كاملاً ، وارفع كعب القدم اليسري عن الأرض ، وأجعل أصابعها تتجه إلي الأمام لتشكّل وضع خطوة القرفصة بتقاطع الرجلين وفي نفس الوقت أدر الراحة اليسري إلي أسفل وادفعها إلي الأمام ، وحول القبضة اليميني إلي راحة وهزها إلي أسفل إلي جانب الخصر « شكل رقم ٣٠ »



« شكل رقم ٣٠ »



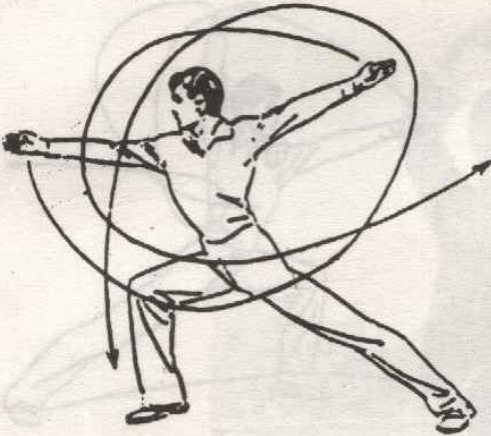
« شكل رقم ٢٩ »

الوضع ٢٠:

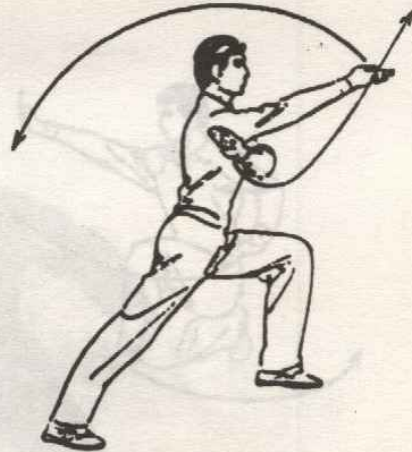
تدوير اليدين مع خطوة القرفصة:

(١) اسحب القدم اليمنى إلى الوراء لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليسرى ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى أعلى أمام الصدر ، واسحب الراحة اليسرى إلى الجانب الداخلي للجسم ، بحيث تكون اليد اليسرى تحت الساعد الأيمن « شكل رقم ٣١ »

(٢) أدر الجسم إلى اليمين ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسرى لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفي نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل أمام الصدر ، وارفع الراحة اليسرى إلى أعلى ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٣٢ »



شكل رقم ٣٢



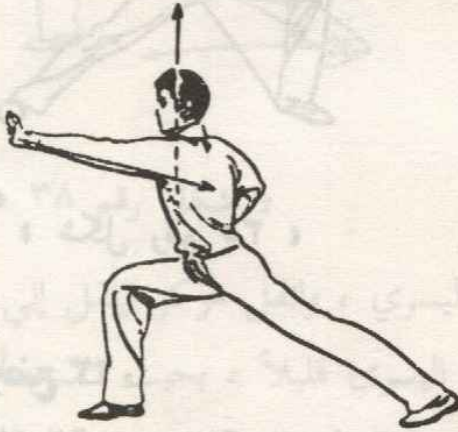
شكل رقم ٣١

(٣) اثن الرجل اليسري ، ومدّ الرجل اليمني واجعلها مستقيمة في حين القرفصة الكاملة علي الرجل اليسري وفي نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي الأمام وإلى أعلي ، وأدرالراحة اليمني إلي الورااء وإلى أسفل ومد الذراعين ، بحيث تكونان علي خط مستقيم ، وانظر إلي الراحة اليمني « شكل رقم ٣٣ »

الوضع ٢١ :

دفع القبضة إلى أعلى مع الخطوة القوسية :

(١) اثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليمني ، وفي نفس الوقت اسحب الراحة اليمني بجانب الخصر ، وأدرالراحة اليسري إلي الأمام ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٣٤ »



« شكل رقم ٣٤ »



« شكل رقم ٣٣ »

(٢) أدر الجسم إلى اليسار ، واثن الذراع الأيسر أمام الصدر ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى يمينا ، وانظر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣٥»

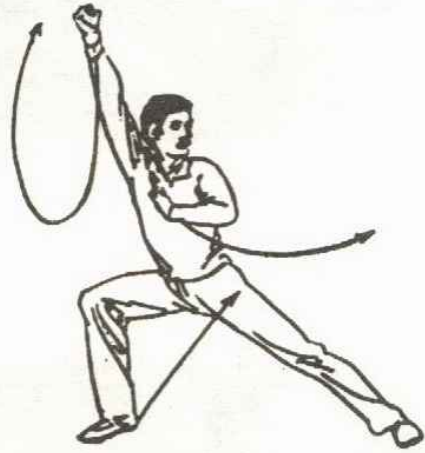
الوضع ٢٢ :

دفع القسبة مع دفع الركبة :

اثن الرجل اليمني وارفعها ، وفي نفس الوقت أدر القبضة اليمنى إلى أسفل وإلى أعلي الرأس وأنزل الراحة اليسرى إلى أسفل ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٣٦»



« شكل رقم ٣٦ »



« شكل رقم ٣٥ »

الوضع ٢٣ :

انزل القدم مع اللكم إلى أسفل :

أنزل القدم اليمنى علي الأرض لتقع مجاورة للقدم اليسرى ، واثن الرجلين بحيث تكون شبه مقرفص وفي نفس الوقت اللكم بالقبضة اليمنى

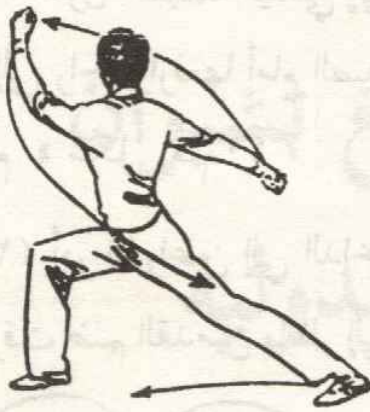
إلى أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى فى راحة اليد اليسرى وضم اليدين أمام البطن ، وانظر إلى الأمام - إلى أسفل « شكل رقم ٣٧ »

الوضع ٢٤ :

دفع القبضة مع الخطوة الوهمية :

(١) اسحب الرجل اليمنى خطوة إلى الوراء - يميناً ، وأدر الجذع إلى

اليمين ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الوراء ، واثن الذراع الأيسر ، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى - يميناً ، وانظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٣٨ »



« شكل رقم ٣٨ »



« شكل رقم ٣٧ »

(٢) أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل

اليمنى إلى الوراء و اسحب القدم اليسرى قليلاً ، بحيث تمس أصابعها الأرض لتشكل وضع الخطوة الوهمية اليسرى ، وفى نفس الوقت ارسم بالقبضة اليمنى قوساً إلى أعلي الرأس ، وأدر القبضة اليسرى إلى أسفل - يساراً « شكل رقم ٣٩ »



« شكل رقم ٣٩ »

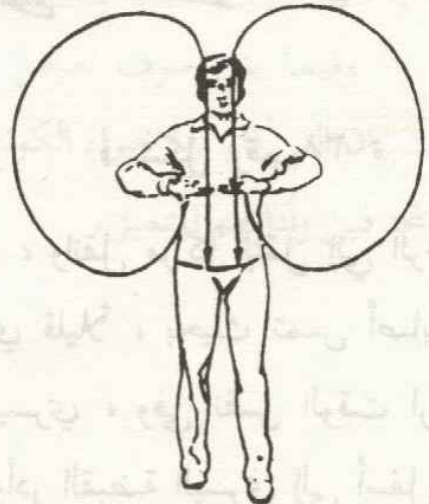
الوضع الختامي :

(١) حول القبضة اليميني إلى راحة ، وأنزلها أمام الصدر وحول القبضة اليسري إلى راحة وارفعها أمام الصدر واجعل الرجل اليميني مستقيمة ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٤٠ »

(٢) أدر الذراعين إلي الداخل ، وضع الذراعين بجانب الجسم ، وفي نفس الوقت ضم القدمين وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤٠ »



أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية

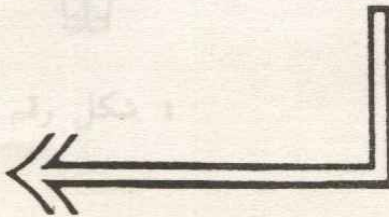
أسلوب تشانغ تشيوان فى العصر الحديث



يعتمد أسلوب تشانغ تشيوان على سرعة الحركات ومرونتها وقوتها
ويجمع بين الحركة السريعة والهدوء ، وتستطيع أن توجه الضربات إلى
أهداف بعيدة ولذلك سمي تشانغ تشيوان أي « الملاكمة طويلة المدي » .

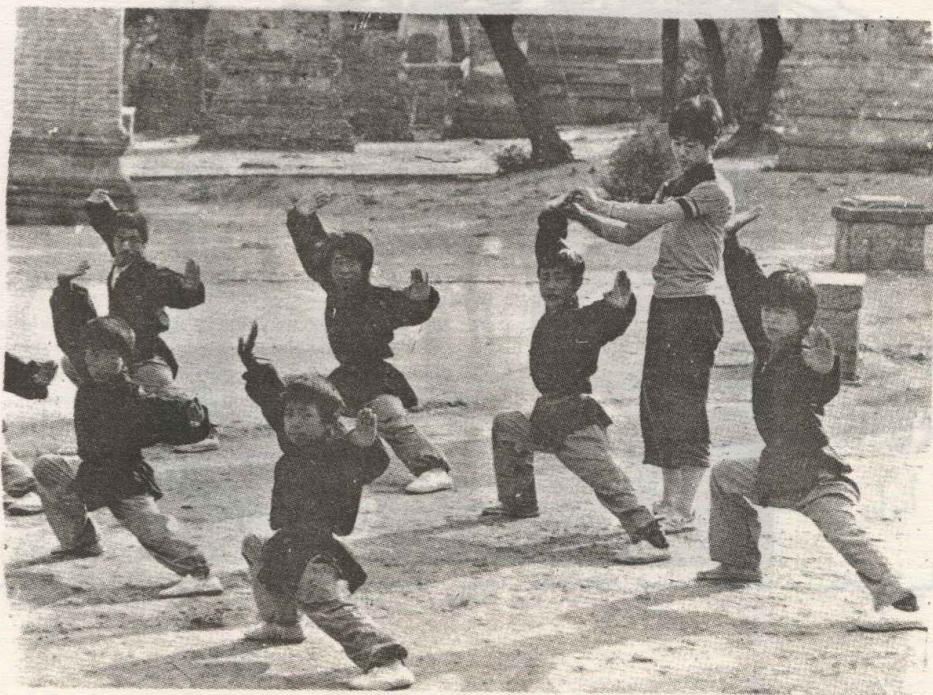
وبعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية عام ١٩٤٩م قام الاتحاد الآسيوي
للكونغ فو بجمع المعلومات عن أسلوب تشانغ تشيوان ووضع دراسات موحدة
وفق خصائص أساليب المدرسة الشمالية واختار الاتحاد أسلوب تشانغ تشيوان
الجديد للمسابقات الرسمية الدولية حيث أن مدة استمرار الحركات هي
دقيقة واحدة و ٢٠ ثانية بالنسبة للمحترفين .

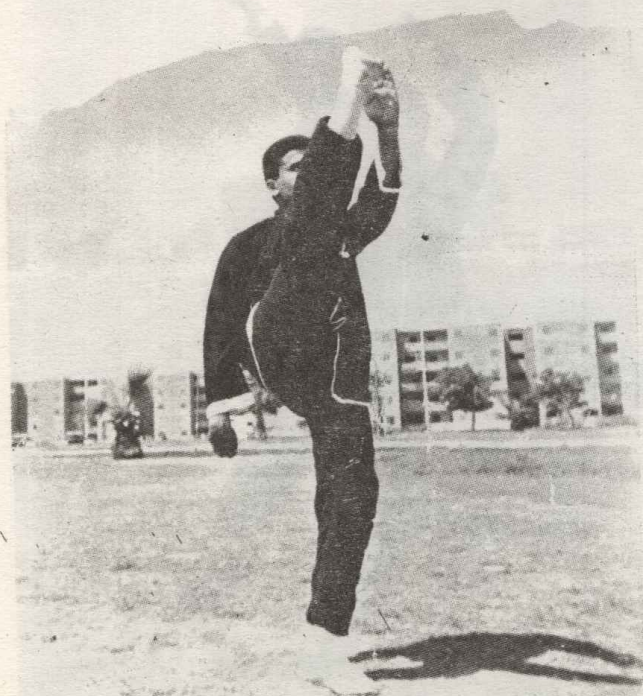
وفيما يلي سوف نعرض بعض الاستعراضات المختلفة لأسلوب تشانغ
تشيوان التي قام بها خبراء الكونغ فو حتى يتعرف القارئ على أفضل حركات
المحترفين وأدائهم المتميز .

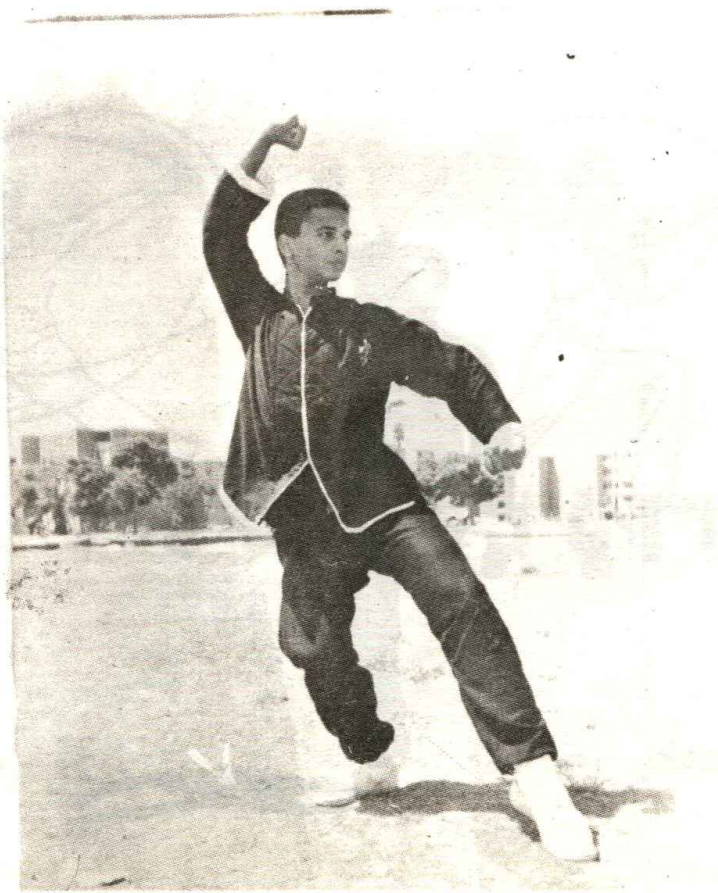




وذلك رقم ١٢٠







الوضع ١٧
الركعة الطائرة

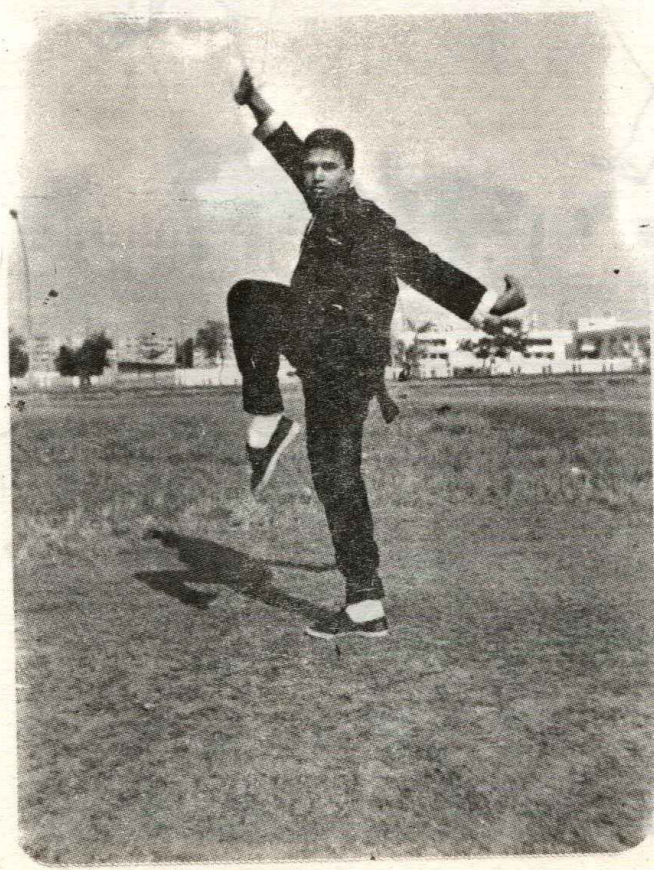
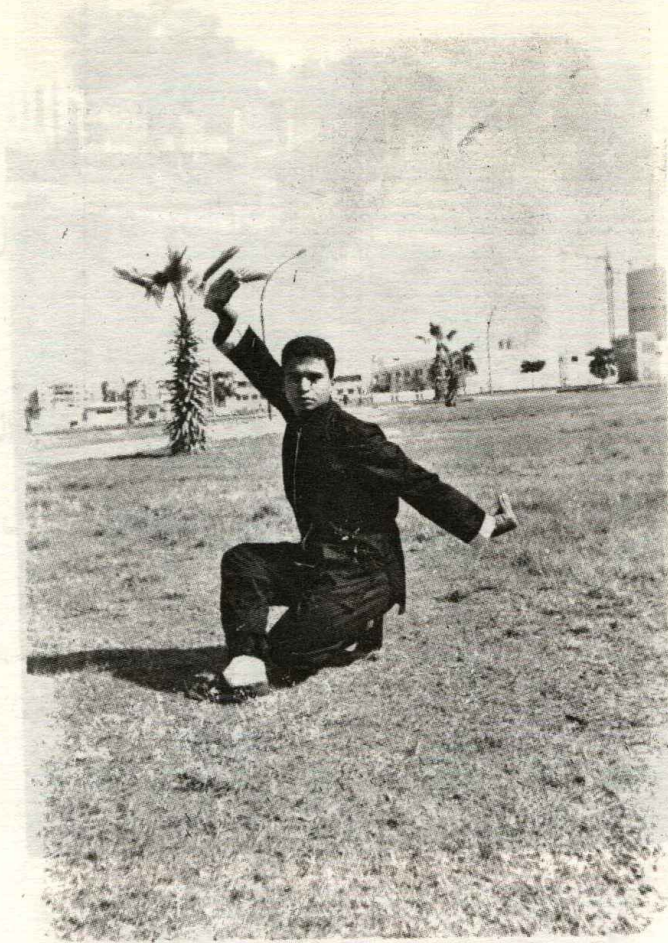
(١) أول القدر

٢٥

(٢) أرق الرك

الرجل إلى أقدام القدم

٢٦



شكل

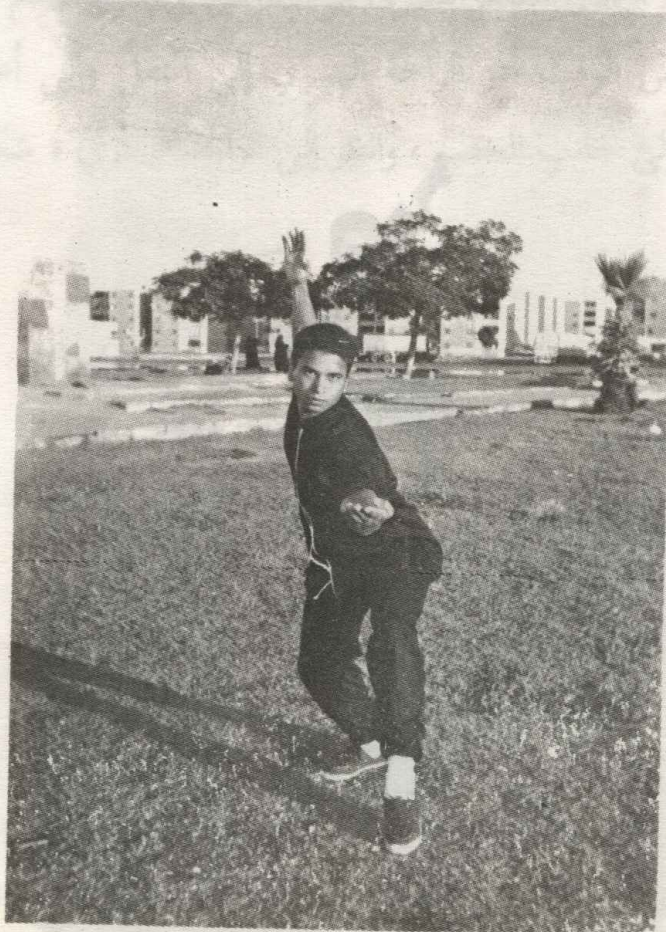
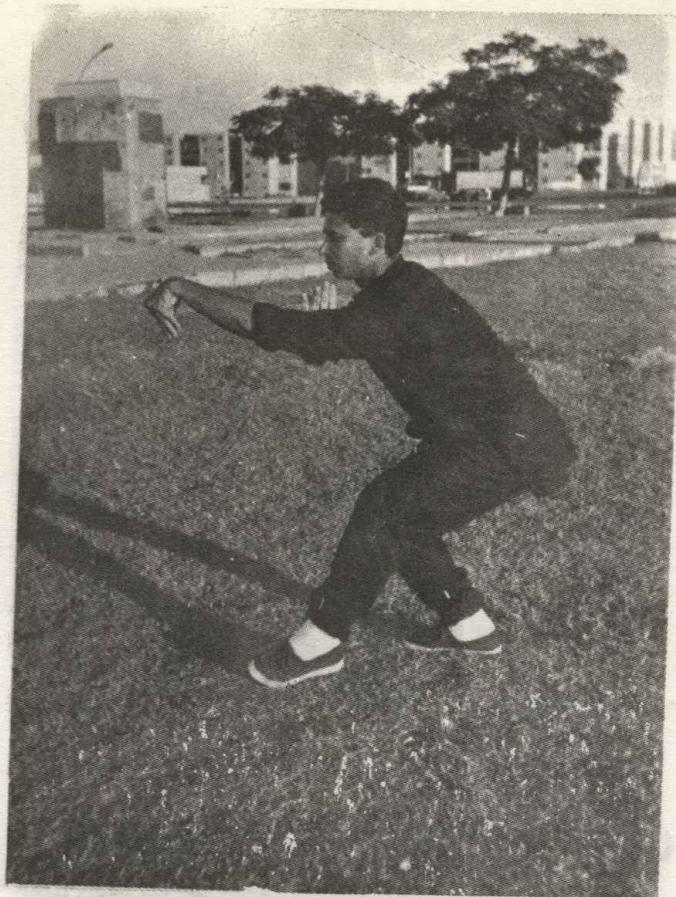
(٣) القدر بال

الرجل بالرجل اليمنى

بعض الراحة اليسرى

رقم ٢٧

شبهوا
الاجسام
شكل





(شكل رقم ٢٠)





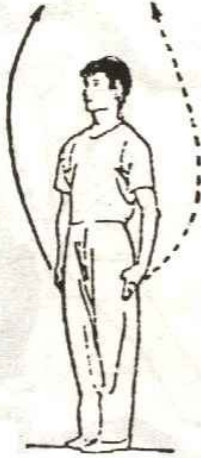
طريقة تنفيذ الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية

الوضع ١: وضع البداية:

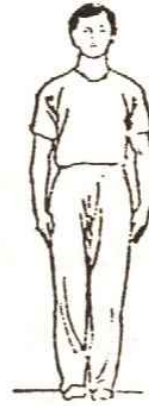
(١) قف منتصباً مع جعل الرجلين ملتصقتين ، والذراعان متدلّيتان بجانب الجسم بشكل طبيعي ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ١ »

(٢) أدر الجسم ٤٥ درجة إلى اليمين ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم

« ٢



« شكل رقم ٢ »



« شكل رقم ١ »

الوضع ٢:

سحب راحتي اليدين:

(١) هز اليدين من الجانبين إلى أعلي وإلى الأمام ، وتابع بالنظر حركة

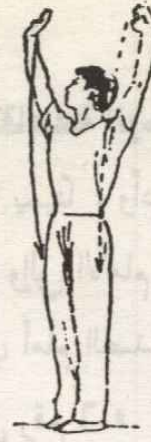
اليد اليمنى « شكل رقم ٣ »

(٢) اثن الذراعين ، وأنزل الراحتيين إلى أسفل وانظر إلى الأمام -

يساراً « شكل رقم ٤ »



(شكل رقم ٤)



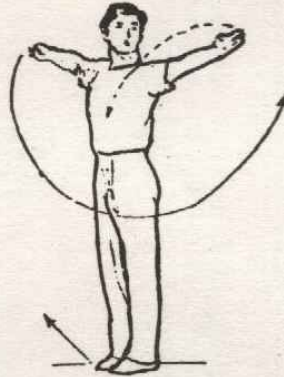
(شكل رقم ٣)

الوضع ٣ :

تدوير راحتي اليدين :

أدر الذراعين إلي الجانبين في مسار قوسي إلي أعلي ، وانظر إلي اليد

اليسرى « شكل رقم ٥ »



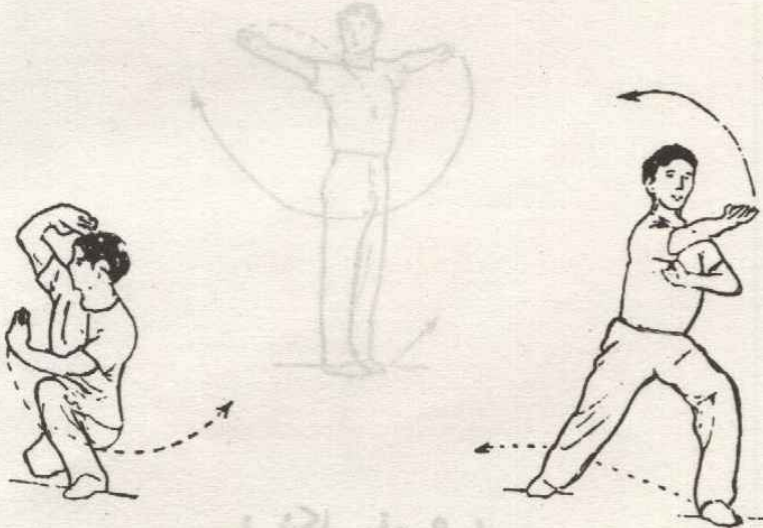
(شكل رقم ٥)

الوضع ٤ :

تدوير الراحة اليسرى مع خطوة القرفصة متقاطعة الرجلين :

(١) اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء - يميناً ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت هز اليد اليمنى إلى أسفل وإلى الأمام إلى أعلي مع سحب اليد اليسرى إلى اليمين بينما الراحة اليسرى أمام الصدر بحيث تشير أصابعها إلى أعلي ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٦ »

(٢) حرك الرجل اليسرى وراء الرجل اليمنى وقرفص لتشكّل وضع القرفصة المتقاطعة الرجلين ، وأدر الجذع إلى اليمين ، وفي نفس الوقت هز الذراع الأيمن إلى الداخل مع دفع الراحة اليمنى إلى أعلي في حين مد اليد اليسرى أمام الصدر - يميناً وانظر إلى الراحة اليسرى « شكل رقم ٧ »



« شكل رقم ٧ »

« شكل رقم ٦ »

(٣) أدر الراحه اليسري إلي أسفل وإلي أعلي ، واجعل الذراع الأيسر

مستقيماً ، وانظر إلي الراحه اليسري « شكل رقم ٨ »



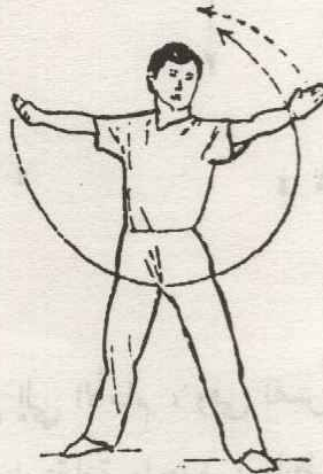
(شكل رقم ٨)

الوضع ٥:

التقدم إلي الأمام ولطم القدم:

(١) اخذ خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام - يساراً وفي الوقت نفسه

أنزل الذراع الأيمن إلي أسفل - يميناً « شكل رقم ٩ »



(شكل رقم ٩)

(٢) أدر الجسم إلي اليسار ، وهز الراحة اليسري إلي أعلي في حين أدر
الراحة اليمني إلي أسفل وإلي أعلي لتصدم الراحة اليسري مع ظهر اليد اليمني
فوق الرأس ، وانظر إلي الأمام « شكل رقم ١٠ »

(٣) اركل القدم اليمني إلي أعلي ، والرجل ممدودة والكاحل منثني
الأخمص ، والطم المشط الأيمن براحة اليد اليمني ، وانظر إلي القدم اليمني
« شكل رقم ١١ »



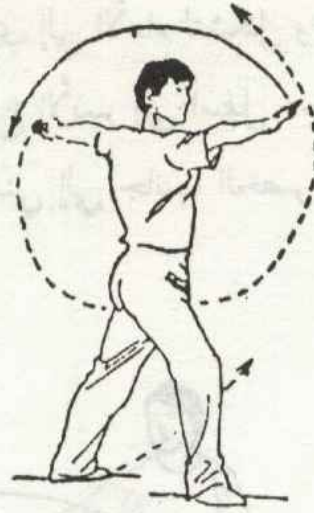
« شكل رقم ١١ »



« شكل رقم ١٠ »

(٤) أنزل القدم اليمني إلي الأمام ، وفي نفس الوقت حرك الذراعين
إلى الجانبين والكوعين علي استقامة واحدة ، وانظر إلي راحة اليد اليمني

« شكل رقم ١٢ »



« شكل رقم ١٢ »

الوضع ٦ :

دفع الراحه مع الخطوة القوسية :

(١) أدر الجسم إلى الخلف - يميناً ، وارفع القدم اليسري ، مع ثنى الرجل اليسري واستقامة الرجل اليميني ، وفي نفس الوقت أدر الراحه اليسري إلى أسفل وإلى أعلي - يساراً ، وهز الراحه اليميني إلى أعلي يميناً ، وانظر إلى الراحه اليميني « شكل رقم ١٣ »



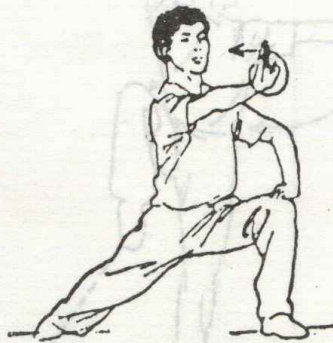
« شكل رقم ١٣ »

(٢) أنزل القدم اليسري إلى الأمام لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان
وفي نفس الوقت أنزل الذراع الأيسر إلى أسفل ، والراحة اليسري فوق الركبة
اليسري ، واسحب اليد اليمني إلى جانب الخصر الأيمن ، وانظر إلي اليسار
« شكل رقم ١٤ »



« شكل رقم ١٤ »

(٣) اثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل اليمني لتشكل وضع
الخطوة القوسية اليسري وفي نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار وادفع الراحة
اليمنى إلى الأمام ، وانظر إلي اليد اليمني « شكل رقم ١٥ »



« شكل رقم ١٥ »

الوضع ٧:

لف الساعد إلى الخارج مع الخطوة القوسية:

أدر الذراع الأيمن إلى الخارج ، واثن الكوع الأيمن وفي نفس الوقت أدر اليد اليمنى إلى الأمام ، واجعلها قبضة ، واسحب اليد اليسرى إلى جانب الخصر ، وانظر إلى القبضة اليمنى شكل رقم ١٦ «

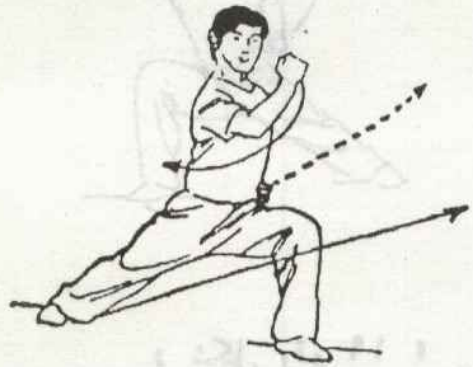
الوضع ٨:

الركل ودفع اليد إلى الأمام:

اركل بالرجل اليمنى إلى الأمام بحيث تشير أصابع القدمين إلى الأمام ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة اليسرى إلى الأمام ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وانظر إلى الراحة اليسرى « شكل رقم ١٧ »



« شكل رقم ١٧ »



« شكل رقم ١٦ »

الوضع ٩:

دفع القبضة مع الخطوة القوسية :

(١) أنزل القدم اليمني إلى الوراء - يميناً لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسري ، بحيث تكون الرجل اليمني مستقيمة ، واثن الرجل اليسري ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلى الأمام واسحب الراحة اليسري إلى جانب الخصر وانظر إلى القبضة اليمني « شكل رقم ١٨ »

(٢) أدر الجذع إلى اليمين ، وادفع القبضة اليسري إلى الأمام ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة اليمني إلى جانب الخصر ، وانظر إلى القبضة اليسري « شكل رقم ١٩ »



« شكل رقم ١٩ »



« شكل رقم ١٨ »

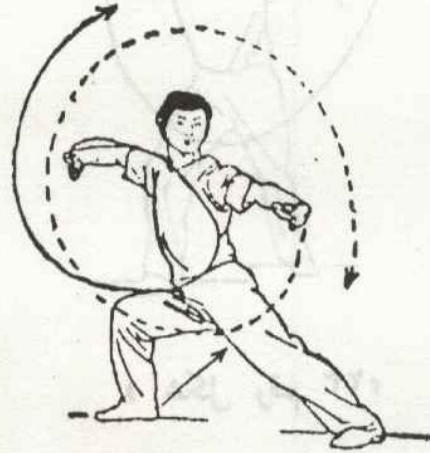
الوضع ١٠:

اللكم مع إنزال القدم :

(١) أدر الجذع إلى اليمين ، وأصابع القدم اليسري تشير إلى الداخل ،

واجعل الرجل اليسري مستقيمة واثن الرجل اليمني لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليمني وفي نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين ، وأنزل اليد اليسري إلى أسفل ، وأدر اليد اليمني إلى الداخل وارفعها إلى أعلي وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٢٠ »

(٢) أدر الراحة اليسري إلى أسفل - يمينًا ، وإلى أعلى يسارًا ، وإلى أسفل ، وأدر الراحة اليمني إلى الأمام مارًا بها أمام الصدر ، وأنزلها إلى أسفل - يمينًا ، وإلى أعلي الرأس ، وفي نفس الوقت ، أدر الجسم إلى اليسار ، وارفع القدم اليمني إلى أعلى ، واثن الرجل اليمني مع استقامة الرجل اليسري ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٢١ »



« شكل رقم ٢١ »

« شكل رقم ٢٠ »

(٣) أنزل القدم اليمنى مجاورة للقدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص وفي نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسرى إلى أعلي قليلاً ، ووجه لكمة بالقبضة اليمنى إلى أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى في راحة اليد اليسرى وانظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٢٢ »

الوضع ١١ :

التقدم إلى الأمام ولطم القدم :

(١) أدر الجسم إلى أعلي - يميناً ، وحرك القدم اليسرى خطوة إلى الأمام ، وفي نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أعلي - يساراً وحول القبضة اليمنى إلى راحة وأدراها إلى أعلي وإلى الجهة اليمنى « شكل رقم ٢٣ »



« شكل رقم ٢٣ »



« شكل رقم ٢٢ »

(٢) أدر الجذع إلى اليسار ، وهز اليد اليسرى إلى أعلي ، وأدر اليد اليمنى إلى أسفل - وإلى أعلي وإلى الأمام لتتصادم الراحة اليسرى مع ظهر اليد اليمنى فوق الرأس « شكل رقم ٢٤ »



(٣) هز الرجل اليميني إلى الأمام وإلى أعلي ، ومشط القدم اليميني
مشدوداً ، واربطه بالراحة اليميني « شكل رقم ٢٥ »



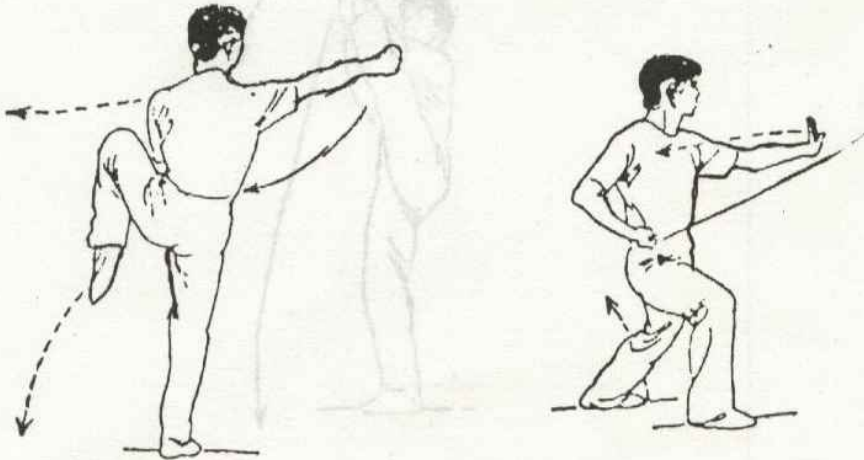
« شكل رقم ٢٥ » ، ٢٢ « شكل رقم ٢٥ »

الوضع ١٢ :

الوقوف على رجل واحدة مع دفع القبضة:

(١) أنزل القدم اليمنى إلى الأمام - يميناً واجعل أصابع القدم اليمنى تشير إلى الداخل وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى اليمين ، واسحب الراحة اليمنى إلى جانب الخصر وحولها إلى قبضة ، وأنزل الراحة اليسرى أمام الكتف الأيسر وانظر إلى الراحة اليسرى « شكل رقم ٢٦ »

(٢) أدر الجسم إلى اليسار ، ومدّ الرجل اليمنى علي استقامتها وارفع الركبة اليسرى ، وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى اليمين مع سحب اليد اليسرى إلى الوراء إلى منحنى الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى « شكل رقم ٢٧ »

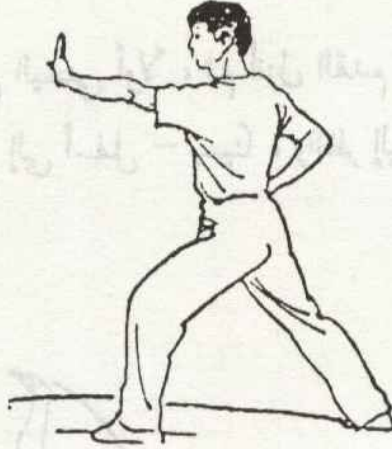


« شكل رقم ٢٦ » « شكل رقم ٢٧ »

الوضع ١٣ :

ادر الجسم في الهواء مع هز الرجل :

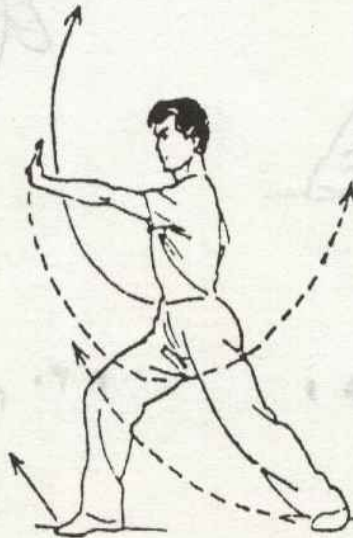
(١) أنزل القدم اليسري - يساراً ، وادفع الراحة اليسري ، وفي نفس الوقت اسحب القبضة إلى جانب الخصر ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٢٨ »



« شكل رقم ٢٨ »

(٢) اخذ خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام إلي اليسار وانظر إلي الراحة

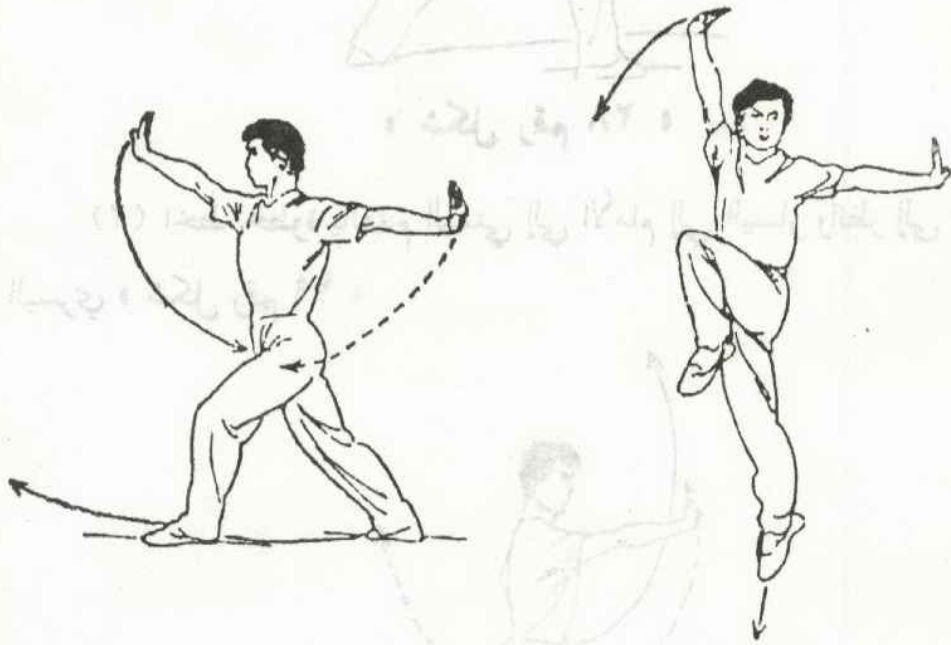
اليسري « شكل رقم ٢٩ »



« شكل رقم ٢٩ »

(٣) ارفع القدم اليسري إلى أعلي ، واثن الرجل اليسري واقفز بالقدم باليمني إلي أعلي إلي الأمام ، وفي نفس الوقت أدر الجذع إلى اليسار ، ادفع الراحة اليمني إلي أعلي - يميناً ، وهز اليد اليسري إلي أسفل وإلي اليسار وانظر إلي الأمام يساراً « شكل رقم ٣٠ »

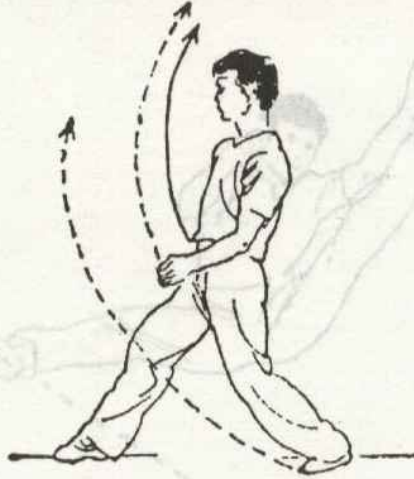
(٤) أنزل القدم اليمني أولاً ، ثم أنزل القدم اليسري وفي نفس الوقت اسحب الراحة اليمني إلي أسفل - يميناً ، وانظر إلي اليد اليمني « شكل رقم ٣١ »



« شكل رقم ٣١ »

« شكل رقم ٣٠ »

(٥) اخط خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام - يميناً ، بحيث تكون أصابع القدم اليمني تشير إلى الخارج ، وفي نفس الوقت أدر الجذع قليلاً إلى اليمين واسحب اليدين إلى جانبي الجسم ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٣٢ »



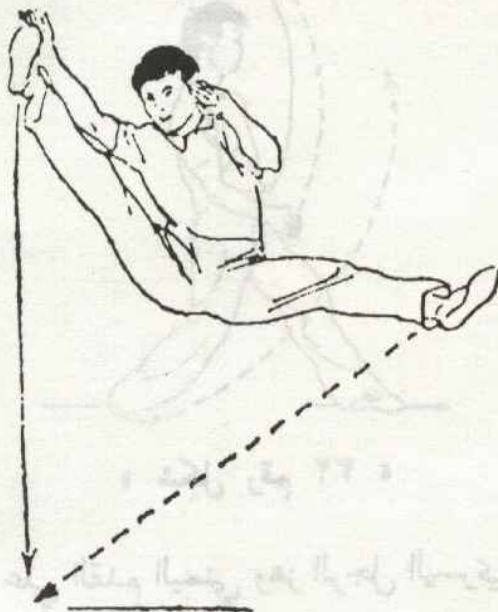
« شكل رقم ٣٢ »

(٦) اقفز معتمداً على القدم اليمني وهز الرجل اليسري إلى اليمين - داخليا ، وفي نفس الوقت هز الذراعين إلى أعلي ، بحيث تصدم الراحة اليسري مع ظهر اليد اليمني فوق الرأس « شكل رقم ٣٣ »



« شكل رقم ٣٣ »

(٧) وأثناء وجودك في الهواء ، أدر الجسم إلى اليمين هز الرجل اليميني إلى الخارج ، واربت مشط القدم اليميني باليدين اليسري واليميني علي التوالي وانظر إلي القدم اليميني « شكل رقم ٣٤ »



« شكل رقم ٣٤ »

(٨) أنزل القدمين إلى الأرض ، واثن الرجلين واصفّع الأرض باليدين وانظر إلى الراحتين « شكل رقم ٣٥ »



« شكل رقم ٣٥ »

الوضع ١٤:

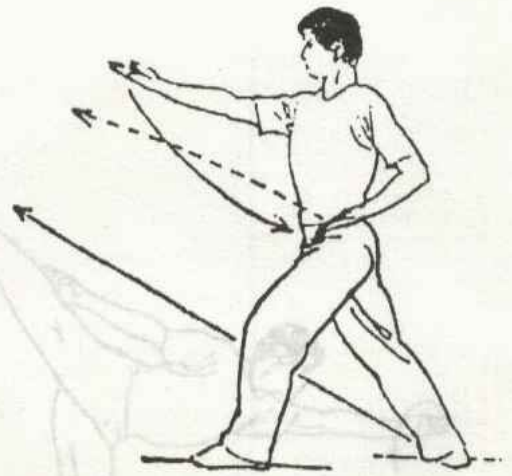
خطوة إلى الأمام مع الركل بالقدم:

(١) اخط خطوة بالقدم اليسري إلى الأمام وفي نفس الوقت هز اليد اليمني إلى أعلي ، والراحة اليمني يكون ظهرها إلى أسفل ، واسحب الراحة اليسري إلى جانب الخصر « شكل رقم ٣٦ »

(٢) أسند الجسم علي الرجل اليسري ، واثن الرجل اليمني وارفعها ، بحيث يكون مشط القدم اليمني مشدوداً واركل بها بقوة إلى الأمام علي مستوي الخصر ، وفي نفس الوقت حول الراحة اليسري إلى قبضة ، وادفعها إلى الأمام واسحب الراحة اليمني إلى جانب الخصر « شكل رقم ٣٧ »



« شكل رقم ٣٧ »



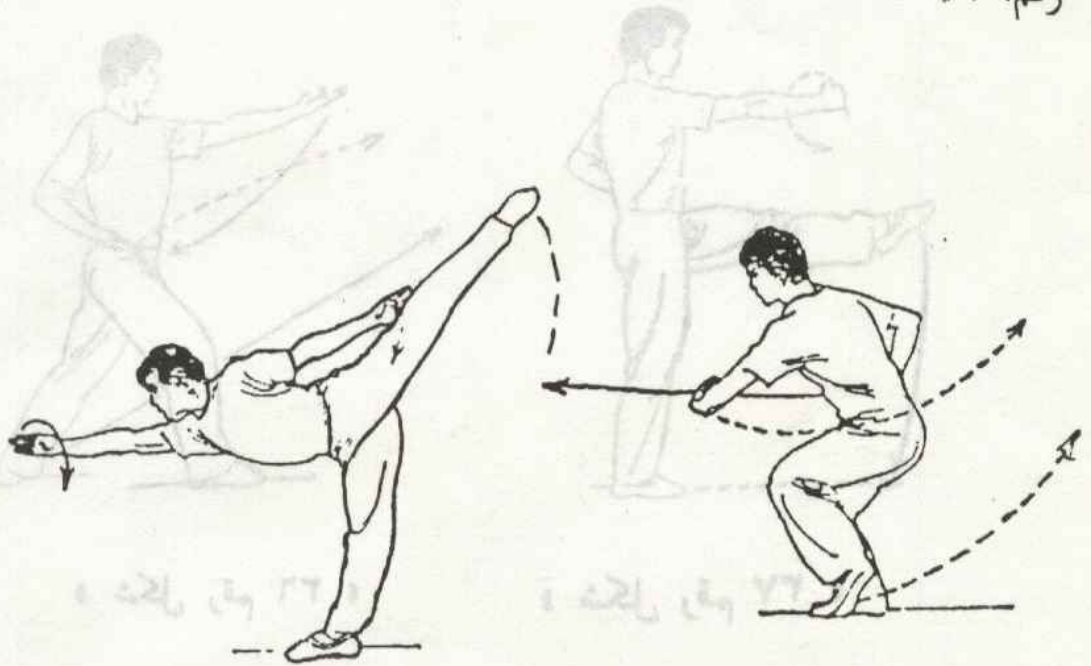
« شكل رقم ٣٦ »

الوضع ١٥ :

التوازن برفع الرجل :

(١) أنزل القدم اليمنى إلى الأمام ، واسحب القدم اليسرى لتقع مجاورة للقدم اليمنى ، بحيث تكون القدم اليسرى ماسة للأرض مساً خفيفاً ، بينما القدم اليمنى فى الخلف تستقر على الأرض كاملاً ، مع إمكان إمالة الجذع قليلاً إلى الأمام فى الوضع التائي ، وفى نفس الوقت افتح القبضة اليسرى وأنزلها إلى الأمام ، وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٣٨ »

(٢) قف على الرجل اليمنى مستقيمة ، وارفع الرجل اليسرى إلى أعلي إلى الراء ، وفى نفس الوقت مد اليدين إلى جانبي الجسم ، واحن الجذع إلى الجانب المقابل للقدم المرفوعة ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٣٩ »



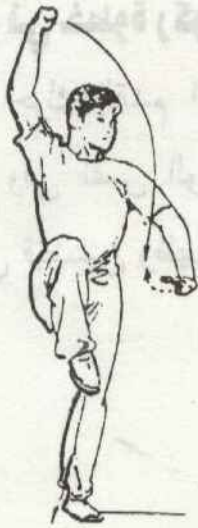
« شكل رقم ٣٩ »

« شكل رقم ٣٨ »

الوضع ١٦:

إنزال القدم مع اللكم إلى أسفل:

- (١) أنزل القدم اليسرى إلى اليسار لتشكيل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفي نفس الوقت أدر الراحه اليمنى إلى أعلى بحيث تشير أصبعها إلى الداخل ، وهز اليد اليسرى إلى أسفل ، وانظر إلى اليسار « شكل رقم ٤٠ »
- (٢) أدر الراحه اليسرى إلى أسفل - يميناً ، وإلى أعلى - يساراً ، وإلى أسفل ، وهز الراحه اليمنى إلى أسفل يساراً ، وإلى أعلى ماراً أمام الصدر ، وإلى أعلى الرأس وحولها إلى قبضة ، وفي نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار ، وادفع القدم اليمنى إلى أعلى ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى وانظر إلى الأمام « شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤١ »



« شكل رقم ٤٠ »

(٣) أنزل القدم اليمنى مجاورة للقدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرص وفي نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسرى إلي أعلي قليلاً ، والكم بالقبضة اليمنى إلى أسفل ، وليقع ظهر القبضة اليمنى في اليد اليسرى ، وانظر إلي القبضة اليمنى « شكل رقم ٤٢ »

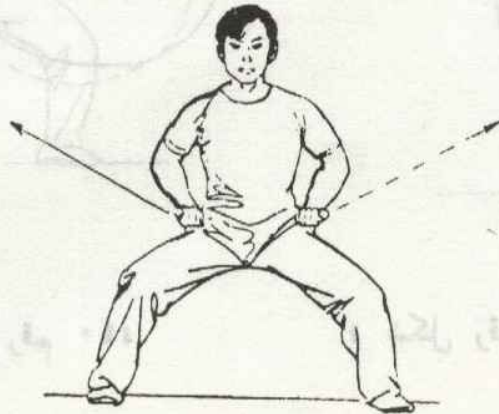


« شكل رقم ٤٢ »

الوضع ١٧ :

اللكم في خطوة ركوب الحصان :

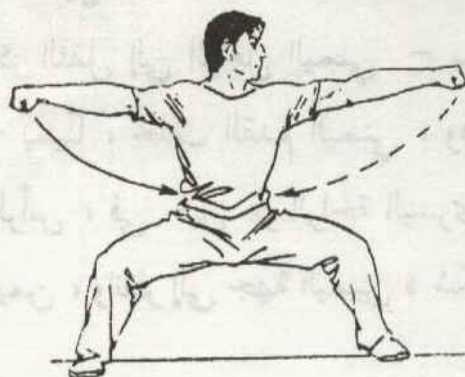
(١) حرك القدم اليسرى إلى اليسار لتشكّل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت اسحب اليدين إلي جانبي الخصر ، وحولّ الراحتين إلي قبضتين وظهرهما إلي أسفل « شكل رقم ٤٣ »



« شكل رقم ٤٣ »

(٢) ادفع القبضتين إلى أعلي إلى جانبي الجسم ، وانظر إلى القبضة

اليسري « شكل رقم ٤٤ »



« شكل رقم ٤٤ »

الوضع ١٨:

دفع الراحتين مع الخطوة القوسية:

(١) اسحب القبضتين إلى أعلي الفخذين ، وانظر إلى الأمام « شكل

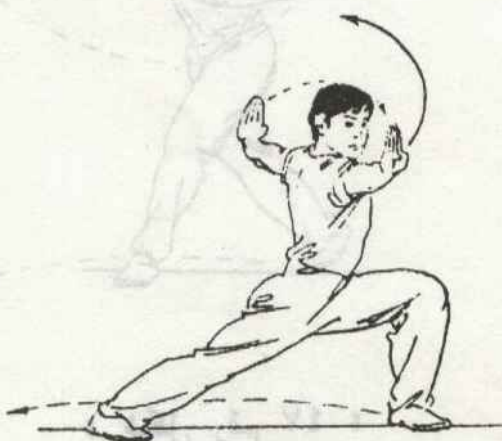
رقم ٤٥ »

(٢) أدر الجسم إلى اليسار ، واثن الرجل اليسري مع استقامة الرجل

اليمني في وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت ادفع الراحتين

علي التوالي ، أولاً ادفع الراحة اليمنى إلى الجهة اليمنى ثم ادفع الراحة

اليسري - يساراً ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٤٦ »



« شكل رقم ٤٦ »



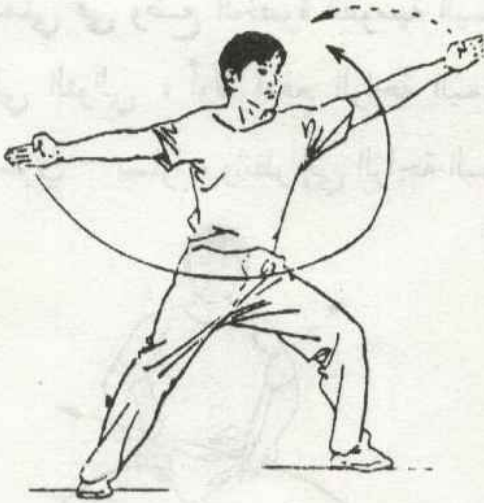
« شكل رقم ٤٥ »

الوضع ١٩:

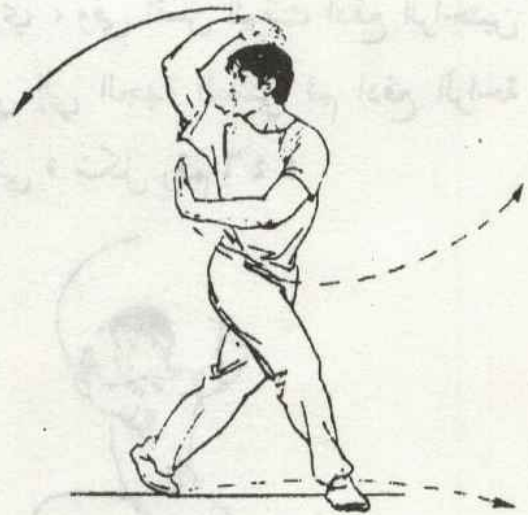
هز الرجل إلى الخارج:

(١) انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمني - يميناً ، واسحب القدم اليسري إلى الوراء - يميناً ، خلف القدم اليمني ، وفي نفس الوقت حرك الراحه اليمني فوق الرأس ، في حين هز الراحه اليسري إلى أعلي - يميناً ، إلى أسفل الذراع الأيمن ، وانظر إلى جهة اليمين « شكل رقم ٤٧ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسري إلى الأمام - يساراً في وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت هز الراحه اليسري إلى اليسار ، وهز اليد اليمني - يميناً ، وانظر إلى الراحه اليسري « شكل رقم ٤٨ »



« شكل رقم ٤٨ »



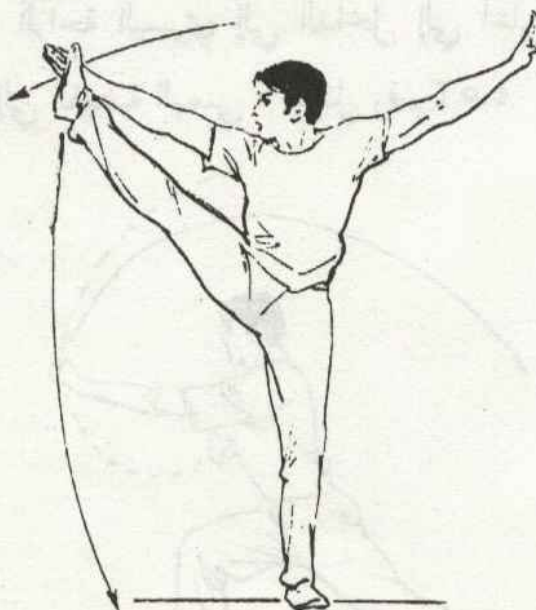
« شكل رقم ٤٧ »

(٣) أدر الجذع إلي اليسار ، هز الذراعين إلي ما فوق الرأس من الأمام ، واضرب بظهر اليد اليمنى الراحة اليسرى « شكل رقم ٤٩ »



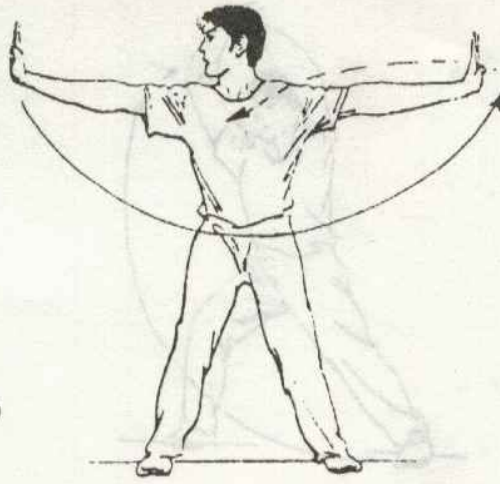
(شكل رقم ٤٩)

(٤) اركل بالقدم اليمنى إلي الجانب الأيسر من الجسم ، ثم هز القدم اليمنى إلي الجانب الأيمن وفي نفس الوقت اصفع بالقدم اليمنى اليد اليسرى ثم اليد اليمنى ، وانظر إلي القدم اليمنى « شكل رقم ٥٠ »



(شكل رقم ٥٠)

(٥) أنزل القدم اليميني - يمينا ، وأنزل الراحتين إلى الجانبين ، وانظر إلى اليمين « شكل رقم ٥١ »

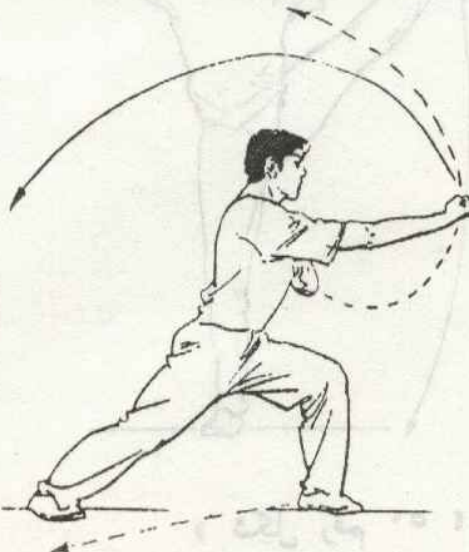


« شكل رقم ٥١ »

الوضع ٢٠:

دفع القبضة في الخطوة الوهمية :

(١) أدر الجسم إلى اليسار ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسري ، وفي نفس الوقت حول الراحة اليميني إلى قبضة ، وهزها إلى أسفل وإلى الأمام ، وحرك الراحة اليسري إلى الداخل إلى أعلي إلى منحنى الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليميني « شكل رقم ٥٢ »



« شكل رقم ٥٢ »

(٢) أدر الجسم إلي اليمين ، وانقل مركز الثقل علي الرجل اليمني ، واجعل الرجل اليمني مستقيمة واسحب القدم اليسري أمام القدم اليمني لتشكل وضع ارتفاع الخطوة الوهمية ، مع جعل أصابع القدم اليسري تمس الأرض بخفة وفي نفس الوقت ادفع القبضة اليمني إلي أعلي - يمينا ، وحرك الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً ، وإلي أعلي الرأس ، وانظر إلي القبضة اليمني « شكل رقم ٥٣ »



« شكل رقم ٥٣ »

الوضع ٢١:

القدم الطائرة مع صدم القدم باليد اليمني :

(١) انقل مركز الثقل إلي اليسار ، وحرك القدم اليمني إلي أمام القدم اليسري - يساراً وفي نفس الوقت هز الراحة اليسري إلي أسفل - يمينا ، وإلي أمام الذراع الأيمن ، مع هز الراحة اليمني إلي أسفل وإلي أعلي - يساراً واثن الذراعين متخذين شكل حرف X ، وانظر إلي اليمين « شكل رقم ٥٤ »



« شكل رقم ٥٤ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسري إلى الأمام - يساراً ، وفي نفس الوقت
هز الراحتين إلى أسفل وإلى أعلي ، ومد الذراعين إلى الجانبين ، وانظر إلى
الراحة اليسري « شكل رقم ٥٥ »



« شكل رقم ٥٥ »

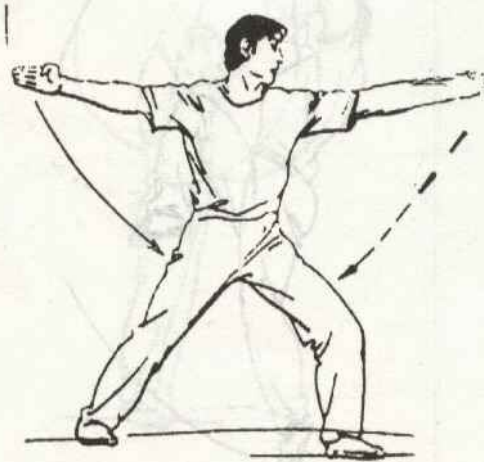
(٣) اقفز إلى الأمام علي القدم اليسري ، وضع القدمين معا في الهواء وفي نفس الوقت اثن رسغ اليدين بحيث تشير الأصابع إلى أعلي ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٥٦ »



« شكل رقم ٥٦ »

(٤) أنزل القدمين علي الأرض ابدأ بالقدم اليمني أولا ثم القدم اليسري

« شكل رقم ٥٧ »



« شكل رقم ٥٧ »

(٥) أدر الجذع إلي اليسار ، اخط خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ،
وفي نفس الوقت اسحب اليدين إلي أسفل إلي الجانبين « شكل رقم ٥٨ »



« شكل رقم ٥٨ »

(٦) هز القدم اليسري إلي الأمام وإلي أعلي مع القفز علي القدم
اليمني ، وفي نفس الوقت اصفع اليدين ، اليد اليسري مع ظهر اليد اليمني
فوق الرأس « شكل رقم ٥٩ »



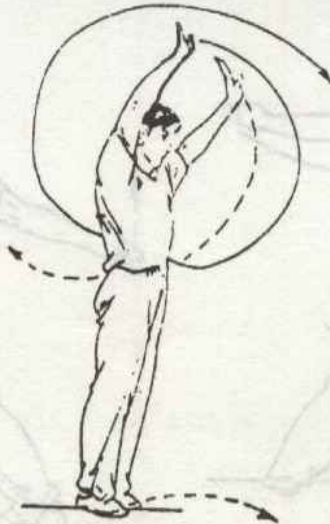
« شكل رقم ٥٩ »

(٧) بينما أنت في الهواء ، هز الرجل اليميني إلى الأمام وإلى أعلي بسرعة ، ومشط القدم اليميني مشدوداً ، واربته بالراحة اليميني وفي نفس الوقت هز الراحة اليسري إلى اليسار « شكل رقم ٦٠ »



« شكل رقم ٦٠ »

(٨) أنزل القدمين علي الأرض « شكل رقم ٦١ »

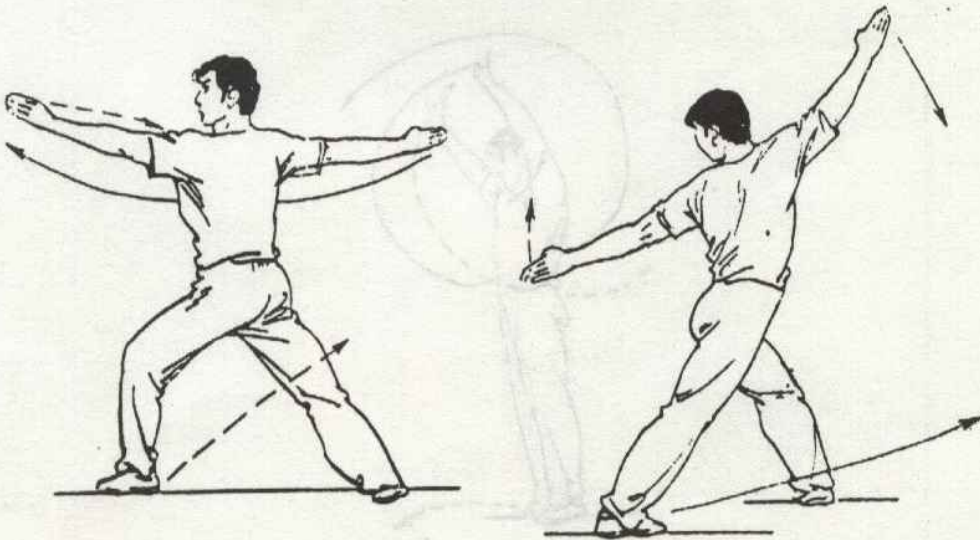


« شكل رقم ٦١ »

دفع الراحة مع رفع الركبة:

(١) اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليسري ، بحيث تكون أصابع القدم اليسري تشير إلى الخارج ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت هز الراحة اليسري إلى أسفل - يساراً ، وإلى الوراء ، وهز الراحة اليميني إلى أسفل وإلى الوراء إلى اليسار وإلى أعلى - يميناً ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٦٢ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليميني إلى الأمام ، وفي نفس الوقت أدر الجذع قليلاً إلى اليسار وحرك الراحة اليسري إلى أعلى ، وأنزل الراحة اليميني إلى الجانب الأيمن ، وانظر إلى الراحة اليسري « شكل رقم ٦٣ »



« شكل رقم ٦٣ »

« شكل رقم ٦٢ »

(٣) أدر الجسم إلى اليسار ، واسحب القدم اليمنى إلى الورااء وإلى أعلي واجعل الرجل اليسري مستقيمة بحيث يكون باطن القدم اليسري محور ارتكاز لك ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى اليمين واسحب الراحة اليسري إلى اليمين أمام الصدر وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٦٤ »



« شكل رقم ٦٤ »

الوضع ٢٣:

خطوة إلى الأمام للركلة الطائرة:

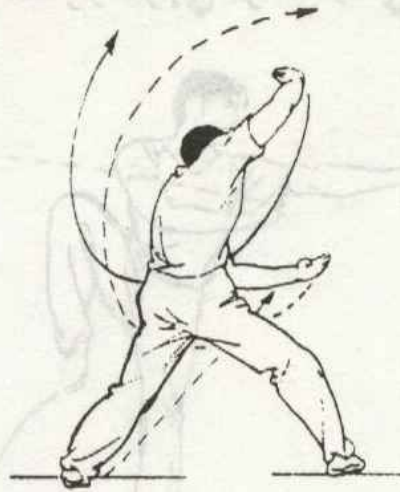
(١) أنزل القدم اليسري إلى اليسار ، وفي نفس الوقت ادفع الراحة

اليسرى إلى اليسار ، وانظر إلى الراحة اليسرى « شكل رقم ٦٥ »



« شكل رقم ٦٥ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليميني إلى الأمام ، وأدر الجسم إلى اليسار ،
وفي نفس الوقت هز الراحه اليميني إلى أعلي - يميناً ، واسحب الراحه
اليسري إلى أسفل ، وإلى الأمام - يميناً « شكل رقم ٦٦ »



« شكل رقم ٦٦ »

(٣) انقل مركز الثقل إلى اليمين ، وأدر الجسم إلى اليسار ، وإلى الوراء
وهز القدم اليسرى إلى اليسار ، وإلى أعلى ، وفي نفس الوقت هز الذراعين
إلى أسفل وإلى أعلى ، واقفز علي القدم اليميني « شكل رقم ٦٧ »



« شكل رقم ٦٧ »

(٤) هز الرجل اليميني إلى اليسار فى الهواء ، وارتب مشط القدم

اليميني باليد اليسري أمام الوجه « شكل رقم ٦٨ »



« شكل رقم ٦٨ »

الوضع ٢٤ :

دفع القبضة في خطوة ركوب الحصان :

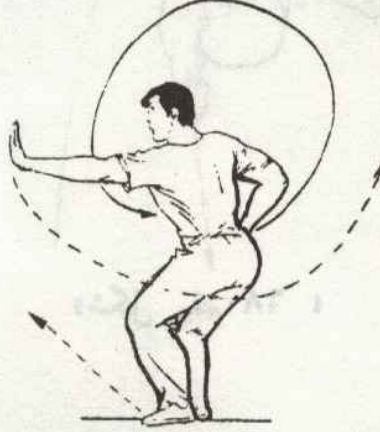
من غير توقف ، أدر الجسم إلى اليسار فى الهواء وأنزل القدمين علي الأرض لتشكّل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول اليد اليسري إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، وحول اليد اليميني إلى قبضة إلى أسفل وانظر إلى القبضة اليميني « شكل رقم ٦٩ »



« شكل رقم ٦٩ »

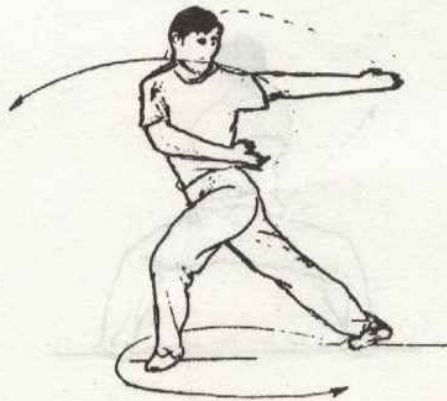
الوضع ٢٥ : هز اليدين :

(١) انقل مركز الثقل إلى اليمين ، واسحب القدم اليسرى إلى الجانب الداخلي للقدم اليمنى لتشكيل وضع نصف القرفصة وفي نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة واسحبها إلى جانب الخصر مع دفع القبضة اليسرى إلى اليسار وحولها إلى راحة ، وانظر إلى الراحة اليسرى « شكل رقم ٧٠ »



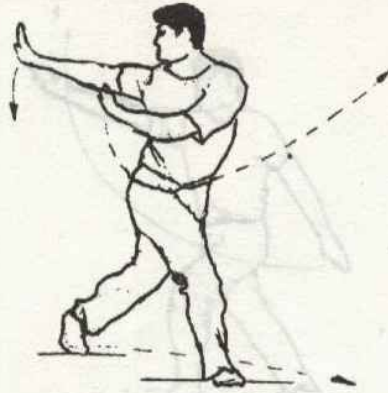
« شكل رقم ٧٠ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى الوراء ، وإلى أعلي وإلى أسفل - يساراً ، وهز الراحة اليسرى إلى أسفل - يساراً، واثن الذراعين ، وانظر إلى الراحة اليمنى « شكل رقم ٧١ »



« شكل رقم ٧١ »

(٣) حرك القدم اليميني خلف القدم اليسري - يساراً وفي نفس الوقت
هز الراحتين إلي أعلي - يمينا ، وانظر إلي الراحة اليميني « شكل رقم ٧٢ »



« شكل رقم ٧٢ »

الوضع ٢٦ :

التقدم للأمام ولطم القدم:

(١) اخذ خطوة إلي الأمام بالقدم اليسري إلي اليسار ، وفي نفس
الوقت أدر الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً ، وهز الراحة اليميني إلي الداخل
بحيث تكون اليد معقوفة ، وانظر إلي الراحة اليسري « شكل رقم ٧٣ »



« شكل رقم ٧٣ »

(٢) اخط خطوة بالقدم اليمني إلى الأمام ، وحول اليد المعقوفة إلى راحة « شكل رقم ٧٤ »



« شكل رقم ٧٤ »

(٣) اخط خطوة بالقدم اليسري وفي نفس الوقت هز الراحتين إلى أعلي لتصدم الراحة اليسري مع ظهر الراحة اليمني فوق الرأس « شكل رقم ٧٥ »



« شكل رقم ٧٥ »

(٤) هز الرجل اليميني إلى الأمام وإلى أعلي ، وارتب مشط القدم اليميني بالراحة اليميني ، وهز الراحة اليسري إلى أعلي - يساراً وانظر إلى القدم اليميني « شكل رقم ٧٦ »



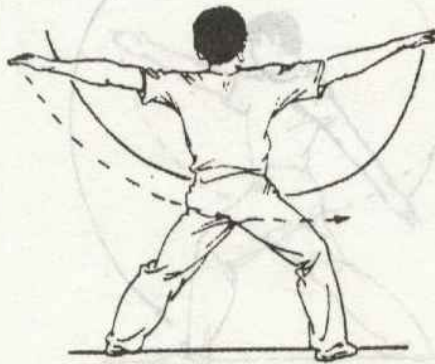
« شكل رقم ٧٦ »

الوضع ٢٧:

تأرجح اليدين مع خطوة القرفصة:

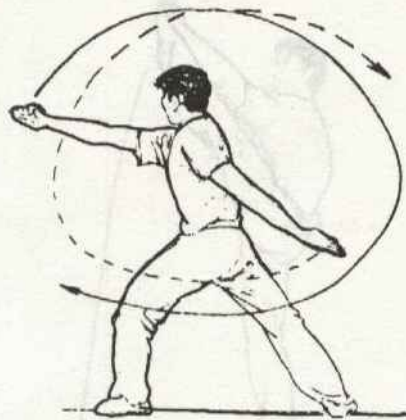
(١) أدر الجسم إلى اليسار ، وأنزل القدم اليميني إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليميني ، وأنزل الراحتين إلى الجانبين ، وانظر إلى الأمام

« شكل رقم ٧٧ »



« شكل رقم ٧٧ »

(٢) أدر الجسم إلي اليسار لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليسري ، وفي نفس الوقت هز الراحه اليمنى إلي أسفل وإلي الأمام ، وهز الراحه اليسري إلي أسفل وإلي الوراء ، وانظر إلي الراحه اليمنى « شكل رقم ٧٨ »



« شكل رقم ٧٨ »

(٣) أدر الجسم إلي اليمين لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفي نفس الوقت هز الراحه اليمنى إلي أعلي - يمينا ، وإلي الخلف إلي أسفل ، وهز الراحه اليسري إلي اليسار ، إلي أعلي وإلي الأمام ، وانظر إلي الراحه اليسرى « شكل رقم ٧٩ »



« شكل رقم ٧٩ »

(٤) انقل مركز الثقل إلى اليسار لتشكيل وضع خطوة القرفضة ، وفي نفس الوقت هز الراحه اليمنى إلى أعلي - يمينا ، وإلى أسفل ، واصفح الأرض بالراحه اليمنى إلى الداخل من جانب القدم اليمنى ، وهز الراحه اليسرى إلى أسفل - يسارا ، وإلى أعلي ، وانظر إلى الراحه اليمنى « شكل رقم ٨٠ »

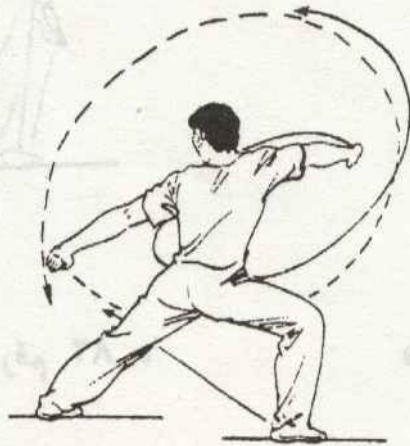


« شكل رقم ٨٠ »

الوضع ٢٨ :

دوران الذراعين مع اللكم إلى أسفل :

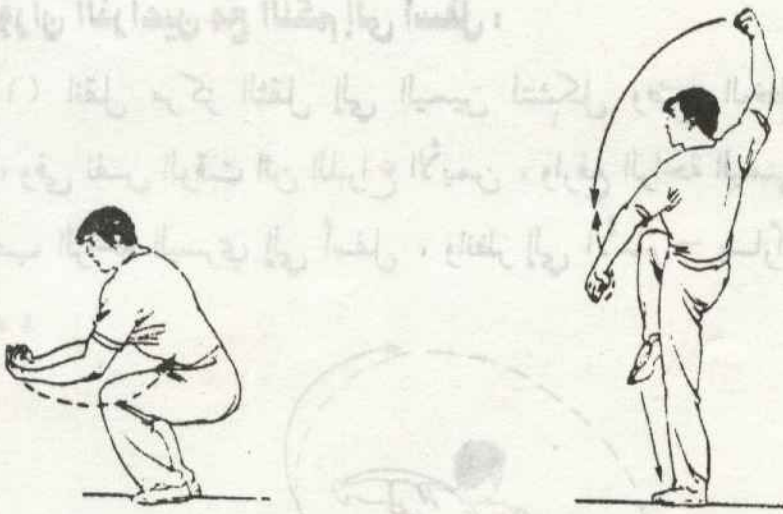
(١) انقل مركز الثقل إلى اليمين لتشكيل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفي نفس الوقت اثن الذراع الأيمن ، وارفع الراحه اليمنى إلى أعلي ، واسحب الراحه اليسرى إلى أسفل ، وانظر إلى الأمام - يساراً ، « شكل رقم ٨١ »



« شكل رقم ٨١ »

(٢) هز الراحة اليسري إلي أسفل - يمينا ، وإلي أعلي - يساراً ، وإلي أسفل ، وهز الراحة اليميني إلي أسفل - يمينا ، وإلي أعلي الرأس ، بحيث تكون الراحة اليميني قبضة ، وفي نفس الوقت أدر الجسم إلي اليسار ، وارفع القدم اليميني إلي أعلي ، واثن الرجل اليميني مع استقامة الرجل اليسري وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨٢ »

(٣) أنزل القدم اليميني مجاورة للقدم اليسري واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفي نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسري إلي أعلي قليلا ، والكم بالقبضة اليميني إلي أسفل وليقع ظهر القبضة اليميني في اليد اليسري ، وانظر إلي القبضة اليميني « شكل رقم ٨٣ »



« شكل رقم ٨٣ »

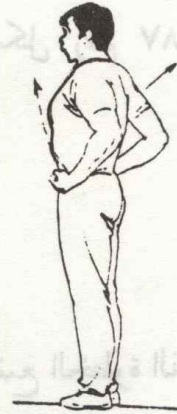
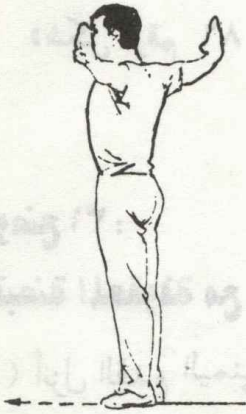
« شكل رقم ٨٢ »

الوضع ٢٩:

دفع الراحيتين :

(١) مد الرجلين علي استقامة ، وحول الراحة اليسري إلي قبضة ،
واسحب القبضتين إلي جانبي الخصر وانظر إلي الأمام « شكل رقم ٨٤ »

(٢) ادفع الراحتين إلي الجانبين بمستوي الكتفين ، وانظر إلي الأمام
« شكل رقم ٨٥ »



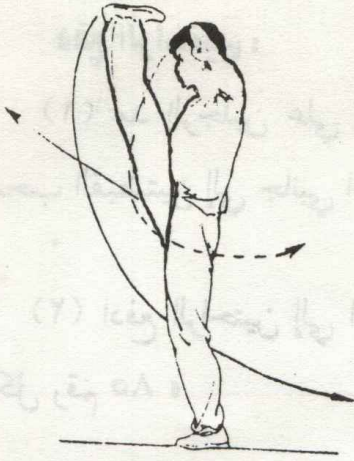
« شكل رقم ٨٥ »

« شكل رقم ٨٤ »

الوضع ٣٠ : التقدم مع الركل :

(١) اخذ خطوة بالقدم اليسري إلي الأمام « شكل رقم ٨٦ »

(٢) اركل القدم اليمني إلي الأمام وإلى أعلى « شكل رقم ٨٧ »



« شكل رقم ٨٧ »

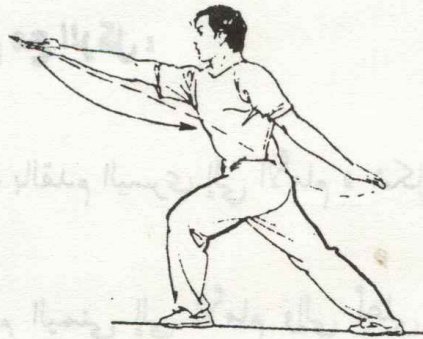


« شكل رقم ٨٦ »

الوضع ٣١ :

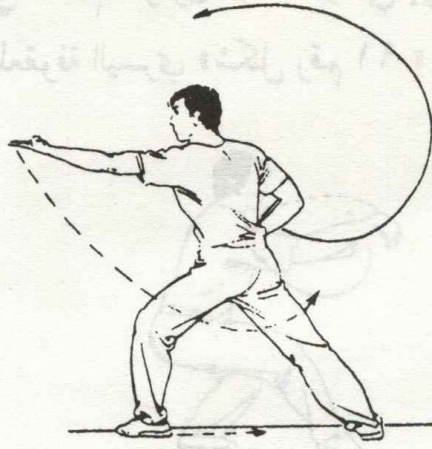
القبضة المعقوفة مع الخطوة الوهمية :

- (١) أنزل القدم اليمني إلى الوراء لتشكّل وضع الخطوة القوسية اليسرى ،
وفي نفس الوقت ادفع اليد اليمني إلى الأمام ، بحيث تكون ظهر الراحة
اليمني إلى أسفل ، هز الراحة اليسرى إلى أسفل وإلى الخلف ، وانظر الراحة
اليمني « شكل رقم ٨٨ »



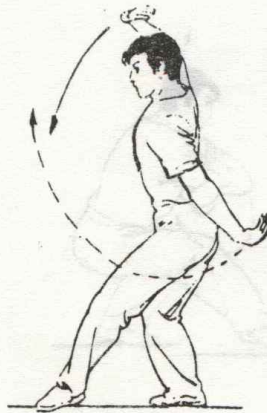
« شكل رقم ٨٨ »

(٢) ادفع الراحة اليسري إلى الأمام ، واسحب الراحة اليمنى إلى جانب الخصر، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٨٩»



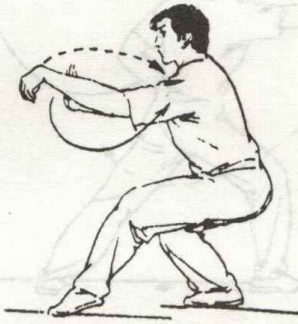
«شكل رقم ٨٩»

(٣) انقل مركز الثقل إلي الخلف ، واسحب القدم اليسري نصف خطوة إلي الوراء ، وفي نفس الوقت حرك الراحة اليسري إلي أسفل وإلى الخلف لتشكل اليد المعقوفة ، وهز الراحة اليمنى إلى الوراء وإلى أعلى الرأس، «شكل رقم ٩٠»



«شكل رقم ٩٠»

(٤) قرفص لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، واجعل مشط القدم اليسري إلى الداخل يمس الأرض مسا خفيفا ، وفي نفس الوقت هز القبضة المعقوفة اليسري إلى الأمام ، وأنزل الراحة اليمنى إلى جانب الذراع الأيسر ، وانظر إلى القبضة المعقوفة اليسري «شكل رقم ٩١»



«شكل رقم ٩١»

الوضع ٣٢:

تأرجح اليدين مع دفع الركبة:

(١) حول القبضة المعقوفة اليسري إلى راحة وهزها إلى الجهة اليمنى ، واسحب الراحة اليمنى تحت الذراع الأيسر - يساراً «شكل رقم ٩٢»



«شكل رقم ٩٢»

(٢) قف علي الرجل اليميني الممدودة ، والركبة اليسري مرفوعة أمام الجسم ، وأصابعها متجهة إلي أسفل وفي نفس الوقت حرك الراحة اليسري إلي أسفل - يساراً بمستوي الكتف ، واجعل اليد اليسري قبضة معقوفة ، وهز الراحة اليميني إلي أسفل - يمينا ، وإلي فوق الرأس ، وانظر إلي الأمام «شكل رقم ٩٣»



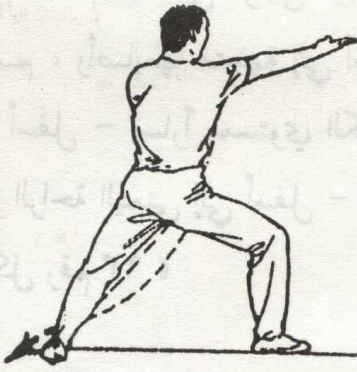
«شكل رقم ٩٣»

الوضع ٣٣ :

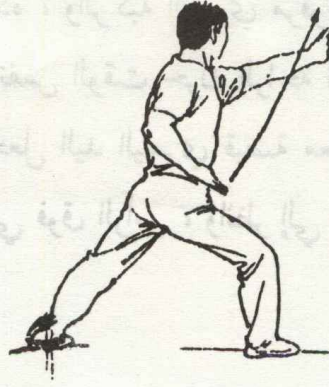
إنفاذ الراحة مع خطوة القرفصة :

(١) أدر الجسم إلي اليمين ، وأنزل القدم اليسري إلي الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليميني ، اثن الرجل اليميني إلي أعلي الفخذ ، وهز الراحة اليسري إلي أعلي وإلي الأمام ، وانظر إلي الراحة اليسري «شكل رقم ٩٤»

(٢) ادفع الراحة اليميني إلي الأمام ، واسحب اليد اليسري إلي منحني الذراع الأيمن ، وفي نفس الوقت أدر الجذع إلي الأمام - يمينا «شكل رقم ٩٥»

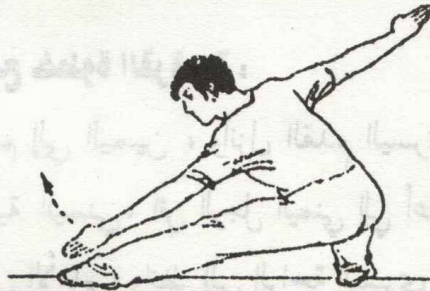


«شكل رقم ٩٥»



«شكل رقم ٩٤»

(٣) اثن الرجل اليمني وقرفص كاملا ، لتشكل خطوة القرفصة وفي نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أسفل نحو اليسار من الجانب الداخلى من الرجل اليسرى ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٩٦»

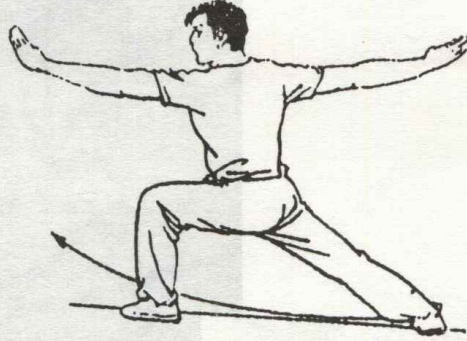


«شكل رقم ٩٦»

الوضع ٣٤ :

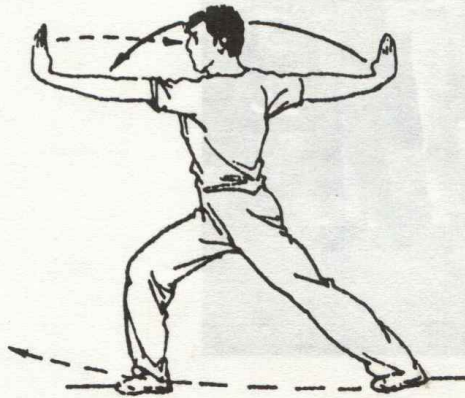
دفع الراحة مع الركل بعقب القدم :

(١) انقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكيل وضع الخطوة القوسية اليسرى،
واثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى «شكل رقم ٩٧»

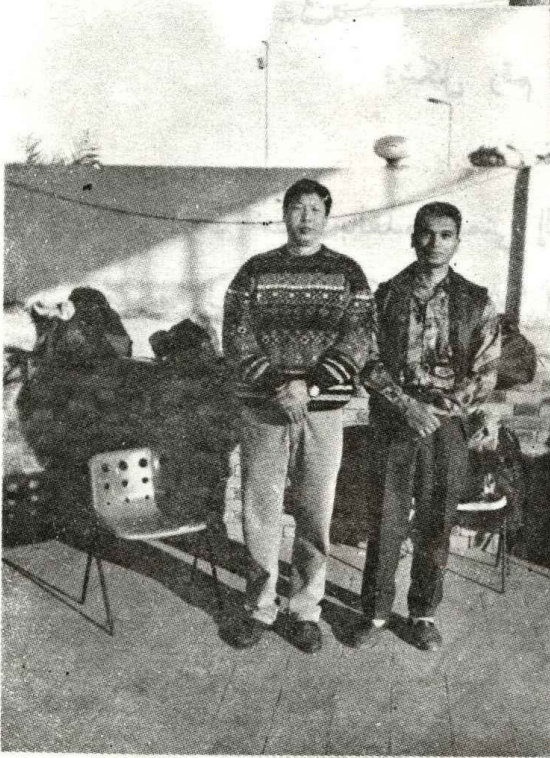
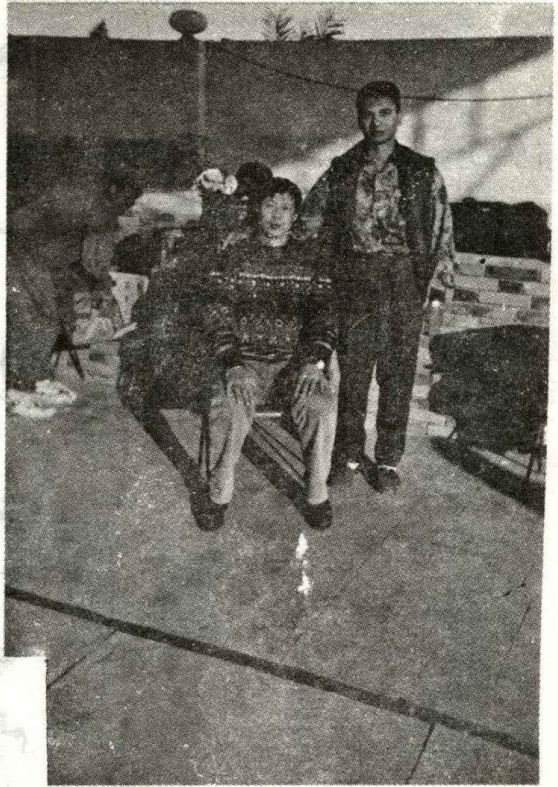


«شكل رقم ٩٧»

(٢) اخذ خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يمينا ، واجعل أصابع
اليدين متجهة إلى أعلي «شكل رقم ٩٨»



«شكل رقم ٩٨»



المدرّب أسامة سعيد مع معلمه الخبير الصيني «تشان» مدرّب الكونغ فو بأسلوب السانداى للاتحاد المصرى للكونغ فو ووشو

تحت الطبع



١ - المبادئ الأساسية في تطبيق أسلوب الشمال في الاشتباك

٢ - أسلوب ملاكمة الجنوب

٣ - أسلوب الجيت - كون - دو .

٤ - أسلوب القرد

٥ - أسلوب تايجي تشيوان

٦ - أسلوب السيف العريض

٧ - أسلوب ساندا

٨ - أسلوب مخالب النسر

٩ - أسلوب الأفعي

١٠ - أسلوب الرمح

المراجع

china sports.

كتب صدرت للمؤلف



- ١ - « الكونغ فو » الصينية المصورة .
وهو المدخل الرئيسي إلى عالم فنون الكونغ فو الصينية
- ٢ - فنون الكونغ فو الهجومية والدفاعية .
وهو يشمل أسلوب فرس النبی وأسلوب بروس لی واستعراضات أبطال « الكونغ فو » مع تطوير المؤلف لفنون « الكونغ فو »
- ٣ - أسرار الكونغ فو وحقائق أسلوب النمر .
والذي يحمل بين طياته أسلوب النمر وتمارين واستعراضات ومصطلحات متنوعة في « الكونغ فو »

الصفحة	الموضوع
٥	المقدمة
٨	مهارات شاولين القتالية
١٠	نماذج لبعض استعراضات المهارات القتالية في الكونغ فو
٢٠	المهارات الأساسية لأسلوب تشانغ تشيوان
٢١	أوضاع الرجلين
٢٥	أشكال اليدين
٢٨	تمرينات الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان
٤٩	أسلوب تشانغ تشيوان للمسابقات الدولية
٥٠	استعراضات أسلوب تشانغ تشيوان
	طريقة تنفيذ الحركات الرئيسية لأسلوب تشانغ تشيوان في
٥٩	المسابقات الدولية
١١٠	صدر للمؤلف - المراجع



الوكلاء بالدول العربية

السعودية

الدار البيضاء : ت : ٤٢٤٠٧٧٦ - ٤٢٤٠٧٩٣ - فاكس : ٤٢٥١٦٢٤ - ص.ب : ٨٩٥٦٢
الرياض - الرمز : ١١٦٩٢
كنوز المعرفة ٤ جلة ت : ٦٥١٠٤٢١ - فاكس : ٦٤٤٢٢٧٣ - ص.ب : ٣٠٧٤٦ - جلة : ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فيكتور ميكو - الدار البيضاء ص.ب : ٤١٥٠ - ت : ٣٠٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠
دار الاعتصام : 35/33 المر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت : 30 42 85
فاكس : 00 212 02 44 45 39

الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجمهورية العربية الليبية

دار الفرجاني : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢